胡蓉原创漫画工作室
张焱 刘叠 李颖 郑晓刚 编著
6
漫画达人速成本
女性动态篇
学习一线技术
挥洒绘画激情
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

胡春原创漫画工作室
焱 刘叠 李颖 郑晓刚 编著

6

漫画达人速成本

女性动态篇

学习一线技术
挥洒绘画激情

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

漫画达人速成本．女性动态篇 / 张焱等编著．-- 北京：人民邮电出版社，2011.8
ISBN 978-7-115-25847-2

Ⅰ．①漫… Ⅱ．①张… Ⅲ．①漫画－绘画技法 Ⅳ．①J218.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第125396号

内容提要

如果你爱看动漫，爱画画，热衷于绘画动漫角色，却苦于不知从何入手，那么，这本书正是为你量身定做的。

书中首先介绍最基本的女性动态绘制方法，然后介绍如何绘制角色的站姿、坐姿、蹲姿、跪姿、跳姿、走姿、跑姿、持姿、趴姿、卧姿等女性动态。全书以清晰的步骤，讲解每个角色动态绘制的过程和重点，使读者在绘制每一幅完整作品的过程中，学到该类作品的绘画技法，从而触类旁通。

达人都是从菜鸟走过来的，所以，不用害怕和犹豫，拿起笔来尽情地画，目标会越来越近！

漫画达人速成本——女性动态篇

◆ 编　　著　胡蓉原创漫画工作室　张焱　刘叠　李颖　郑晓刚
责任编辑　王雅倩
◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街14号
邮编　100061　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京艺辉印刷有限公司印刷
◆ 开本：787×1092　1/16
印张：14.25
字数：317千字　2011年8月第1版
印数：1－4 000册　2011年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25847-2

定价：35.00元

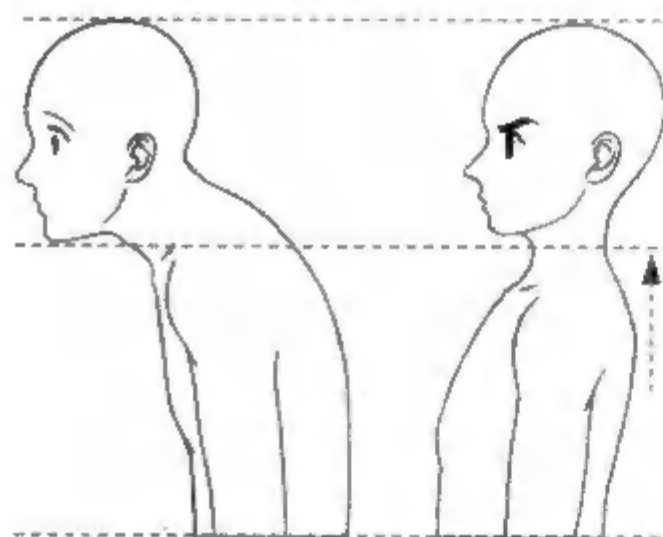
读者服务热线：(010)67132692　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154
广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目　录

第1章　角色的基本动态

1.1 站姿

1.1.1 无力的站法

将无力的站姿和平常的站姿进行对比。

左边人物是无力的，头部和背部是向前倾的。下巴和肩膀在同一水平线上，肩膀不要画得太低，否则会产生失望的情绪，这些细节都是要去注意的。

由简单向复杂过渡。

肩膀是有厚度的，增加了体积感。

这不是腰，是盆骨的位置。

上身有两个弯曲处，代表身体的形态。

简单的身体形态。

有体积感的形态。

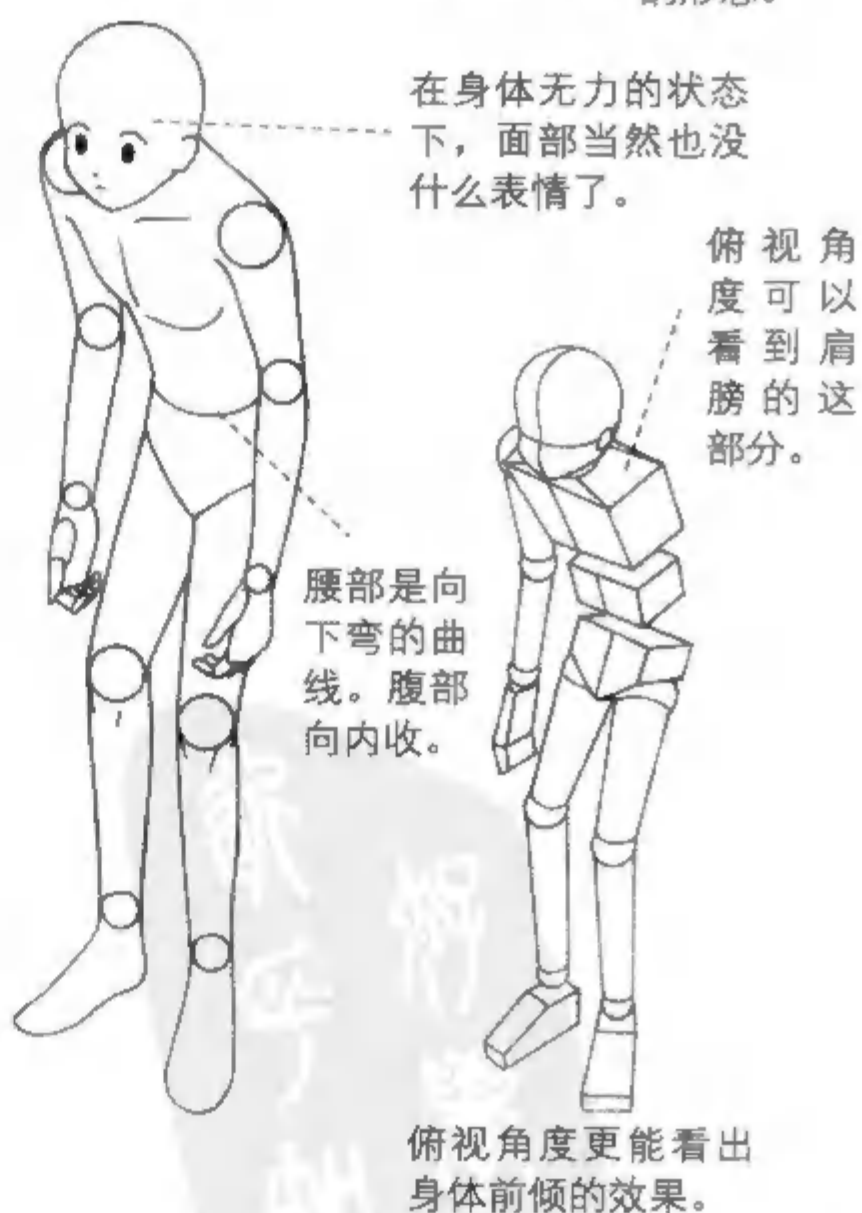
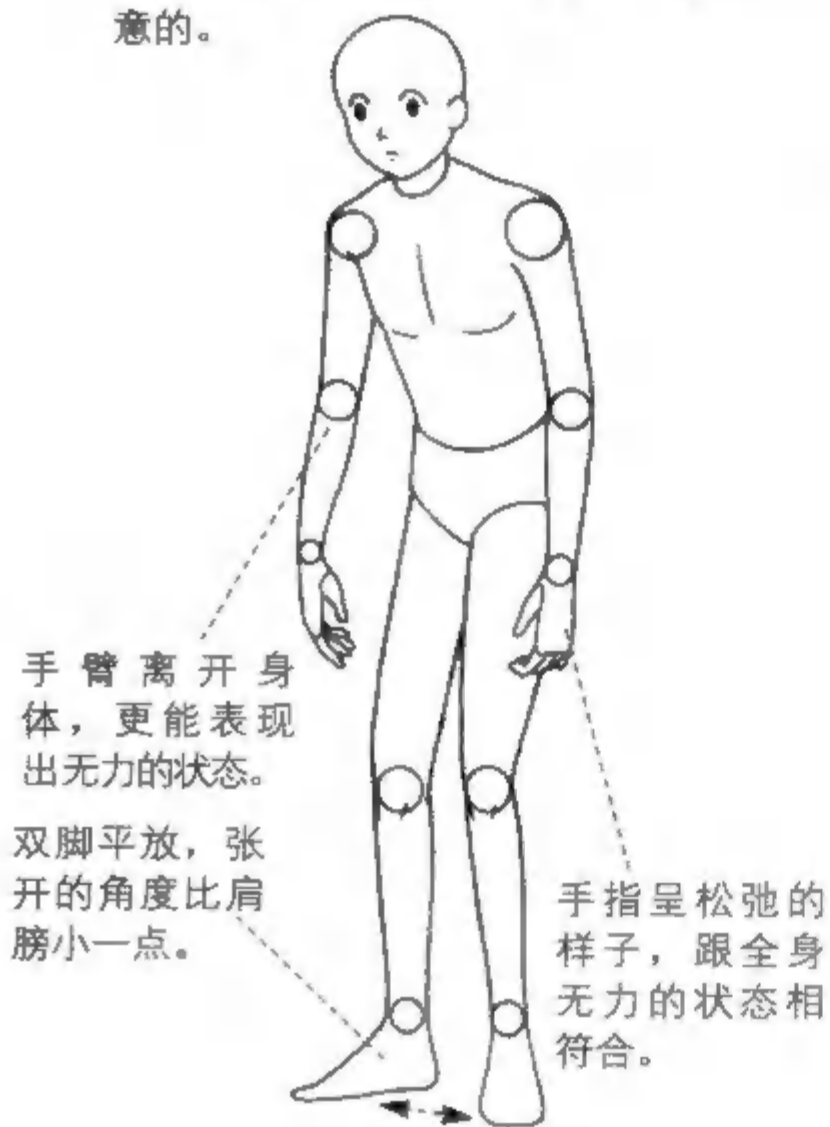
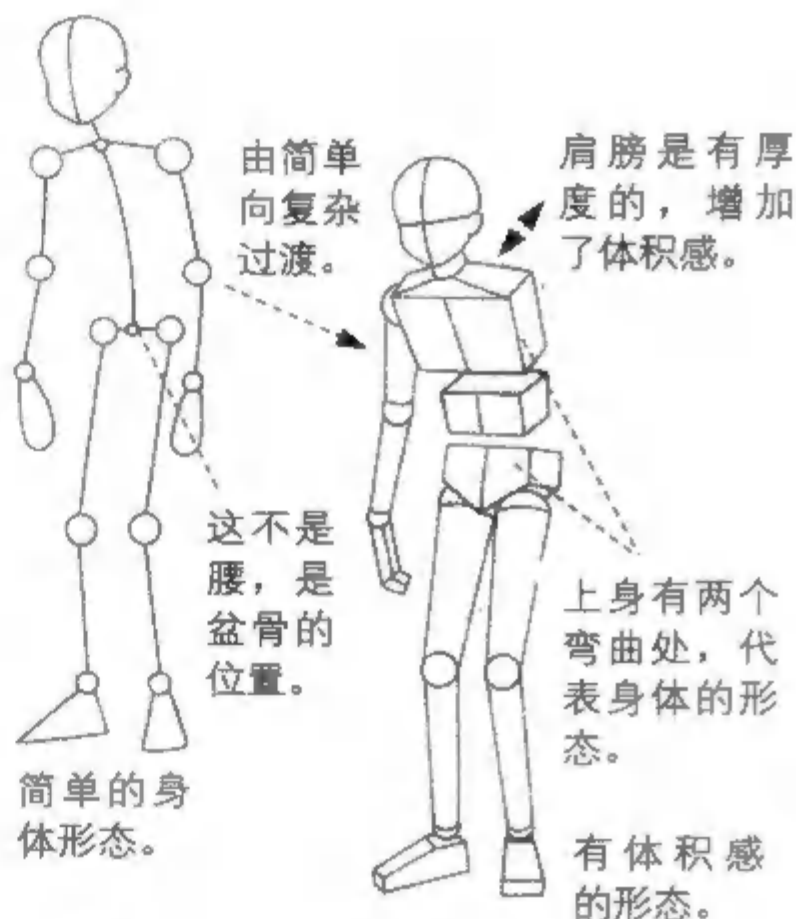
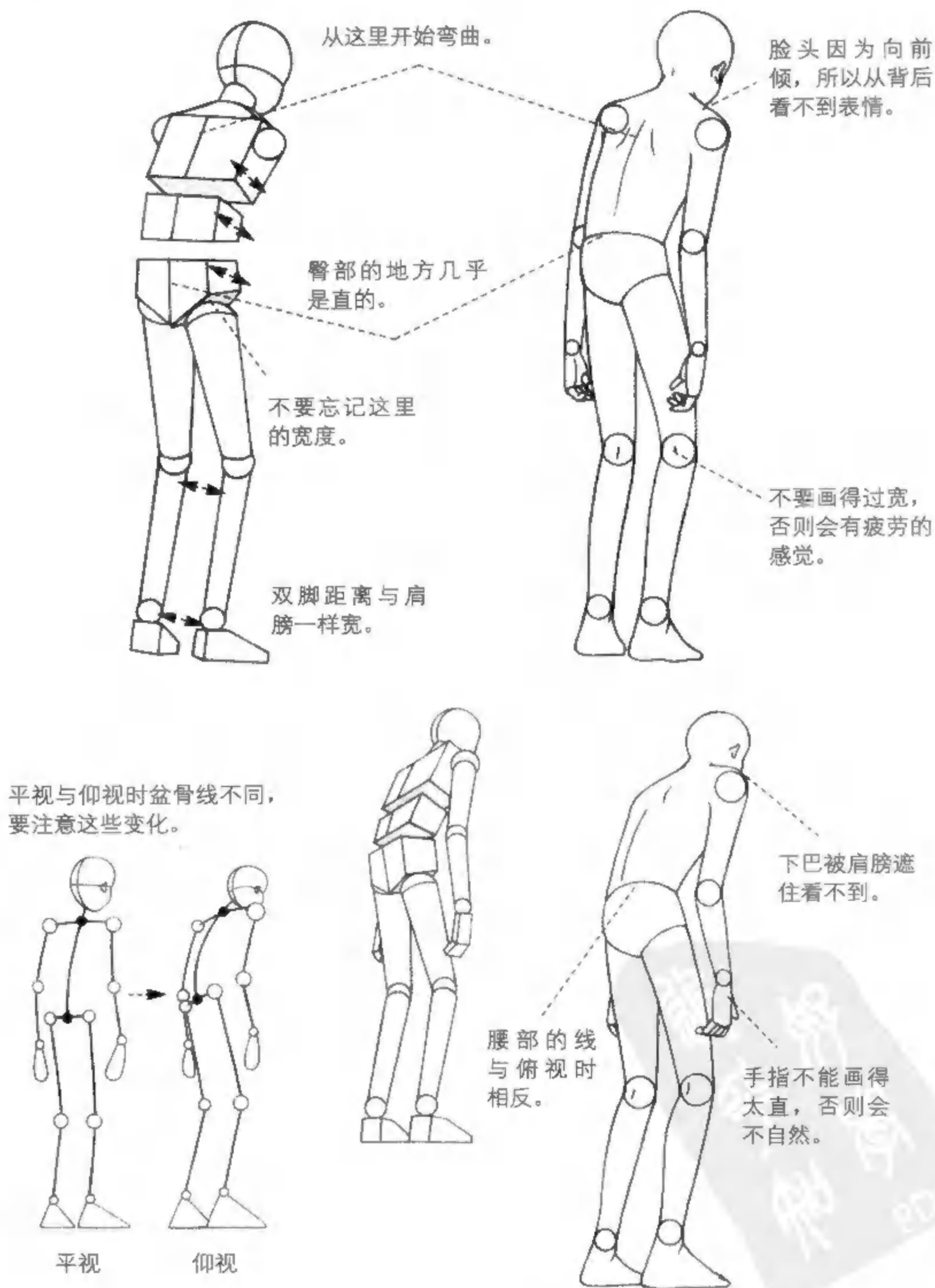
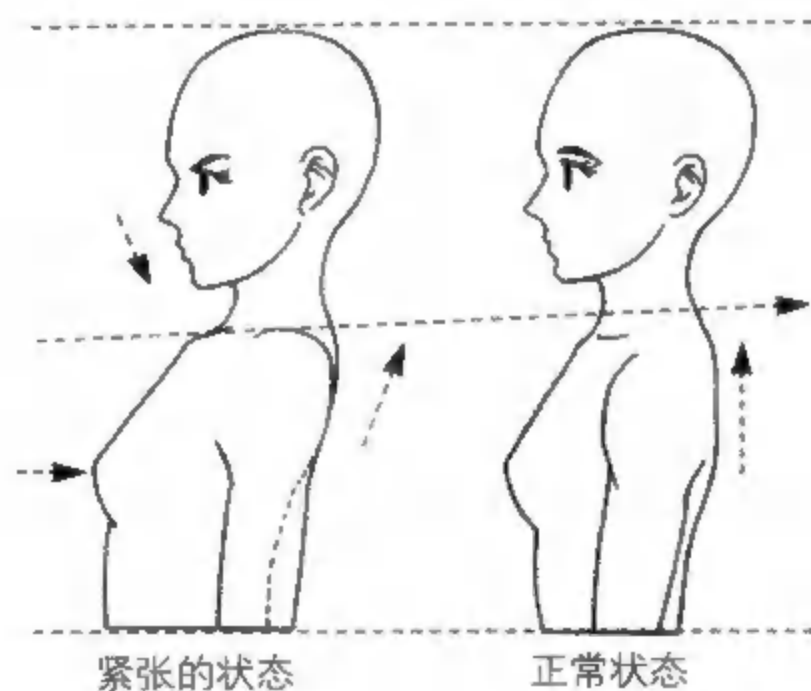
在身体无力的状态下，面部当然也没什么表情了。

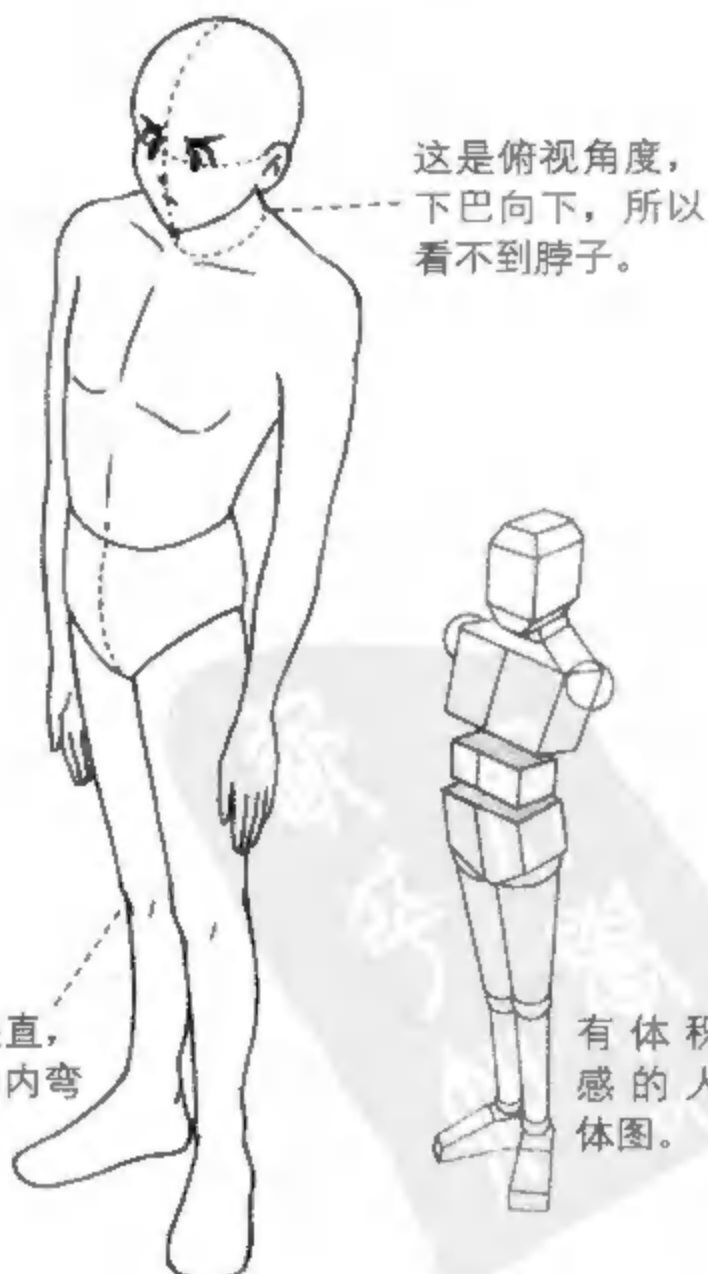
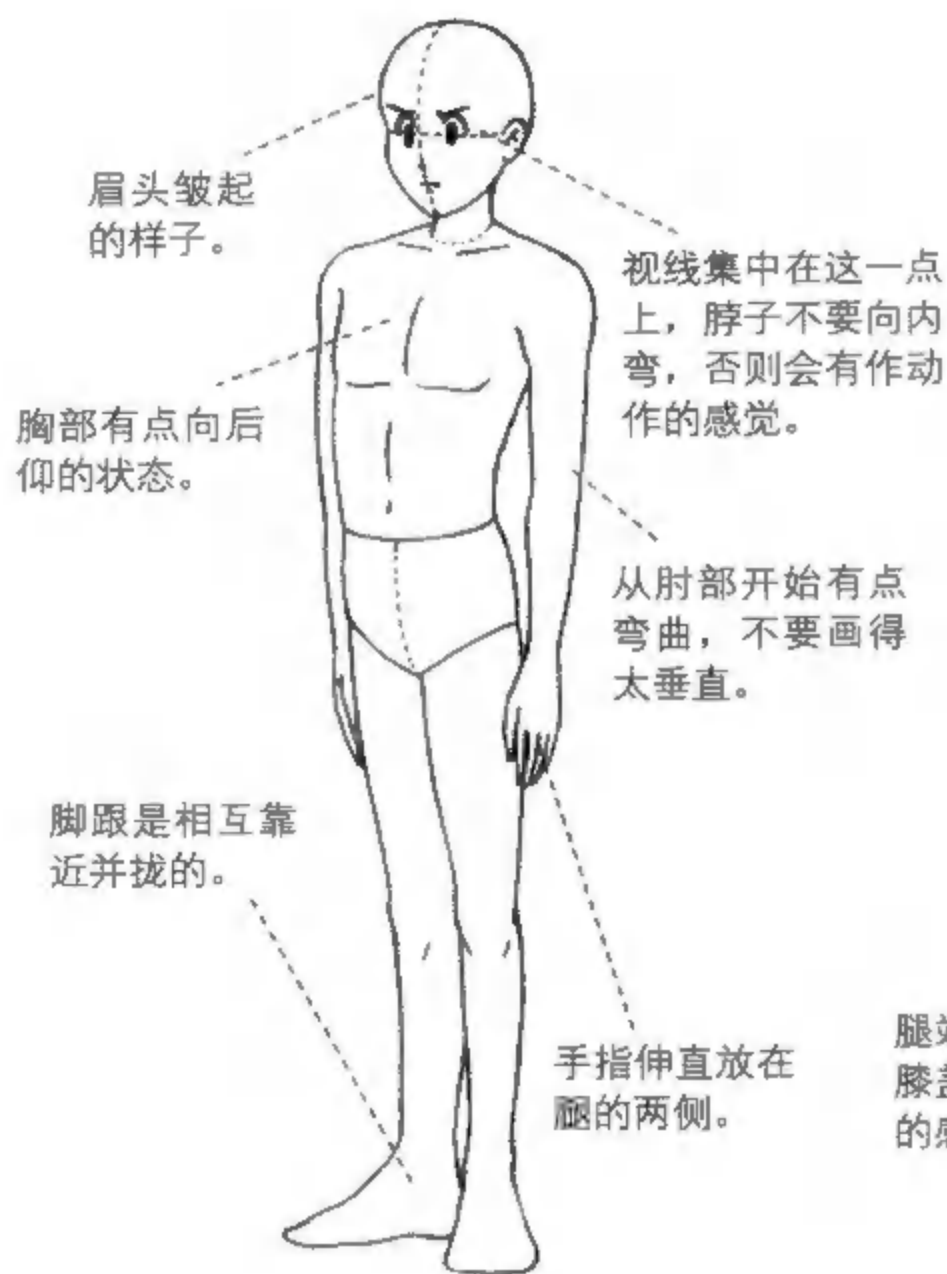
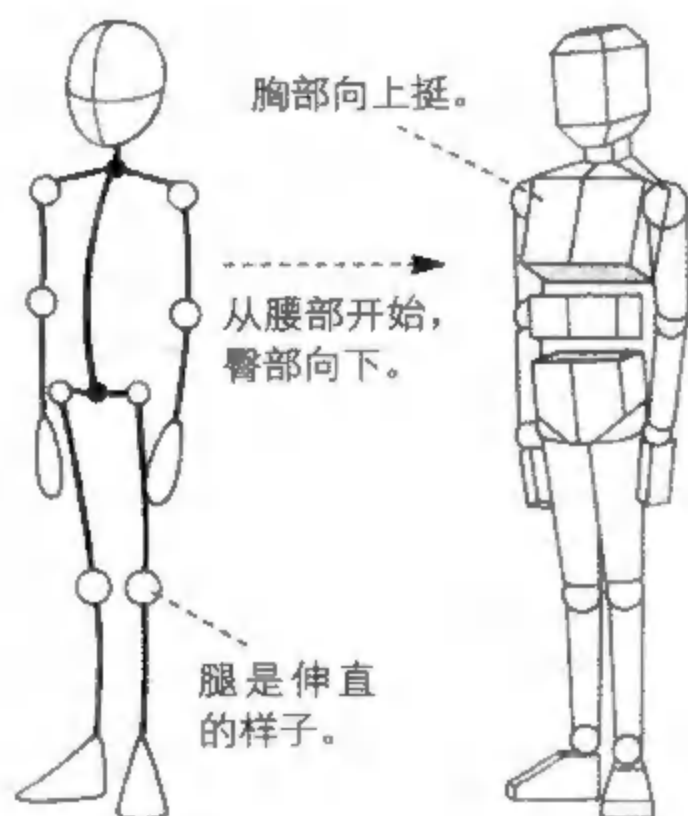
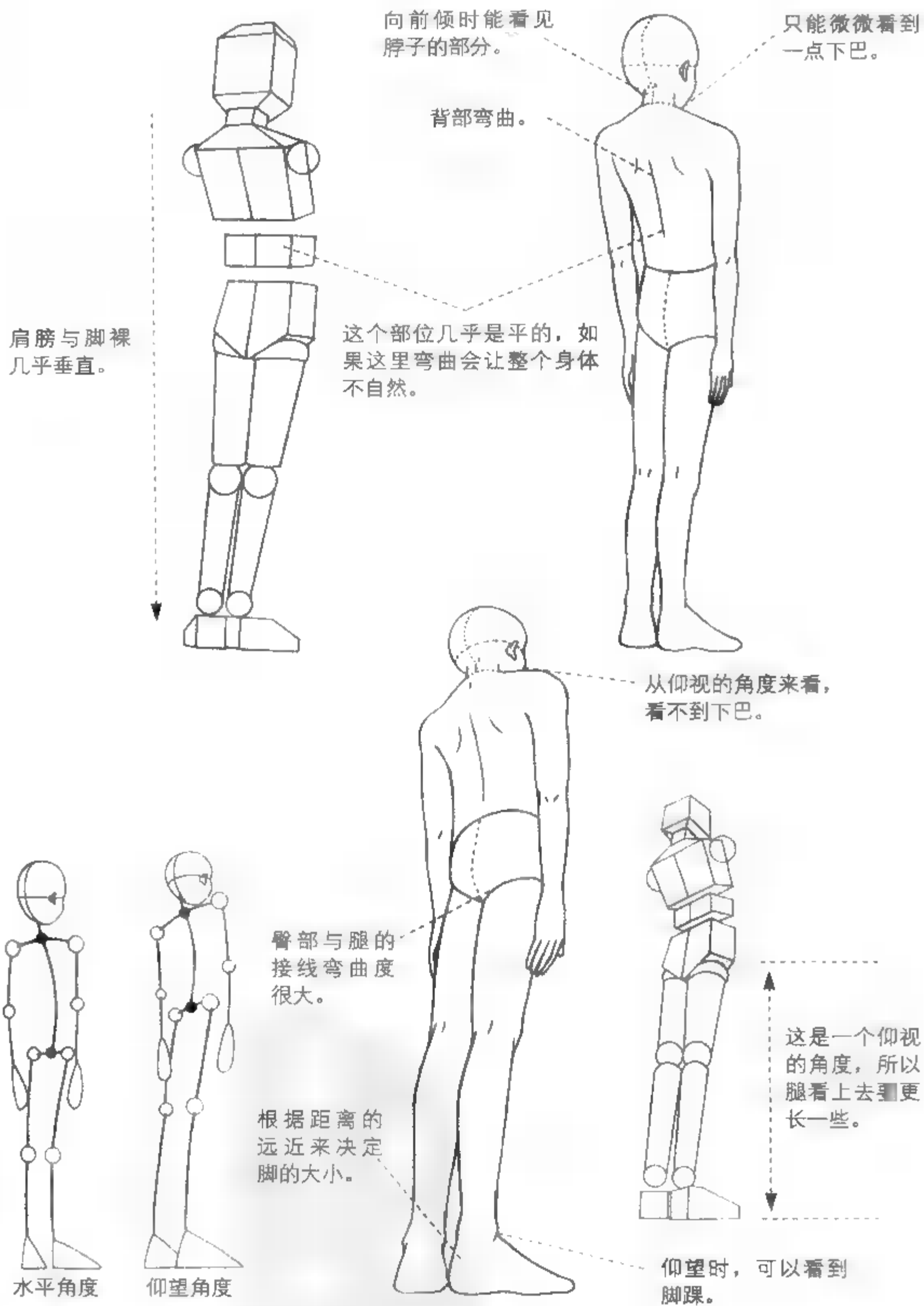
俯视角度可以看到肩膀的这部分。

腰部是向下弯的曲线。腹部向内收。

俯视角度更能看出身体前倾的效果。

背面的效果

从这里开始弯曲。
脸头因为向前倾，所以从背后看不到表情。
臀部的地方几乎是直的。
不要忘记这里的宽度。
不要画得过宽，否则会有疲劳的感觉。
双脚距离与肩膀一样宽。
平视与仰视时盆骨线不同，要注意这些变化。
下巴被肩膀遮住看不到。
腰部的线与俯视时相反。
手指不能画得太直，否则会不自然。
平视
仰视

1.1.2 紧张的站法

肩膀要比正常状态时高一点，下巴有向内收的感觉。

向前倾时能看见
脖子的部分。
只能微微看到
一点下巴。
背部弯曲。
肩膀与脚裸
几乎垂直。
这个部位几乎是平的，如
果这里弯曲会让整个身体
不自然。
从仰视的角度来看，
看不到下巴。
臀部与腿的
接线弯曲度
很大。
这是一个仰视
的角度，所以
腿看上去要更
长一些。
根据距离的
远近来决定
脚的大小。
仰望时，可以看到
脚踝。
水平角度
仰望角度

1.1.3 各种站姿

向后仰，身体倾斜，倚靠站立的感觉。表情自然放松。

上身向前挺，双腿分开站得很直。很有气势的感觉，显出优美的身材。

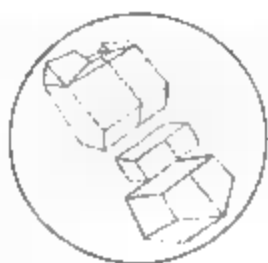
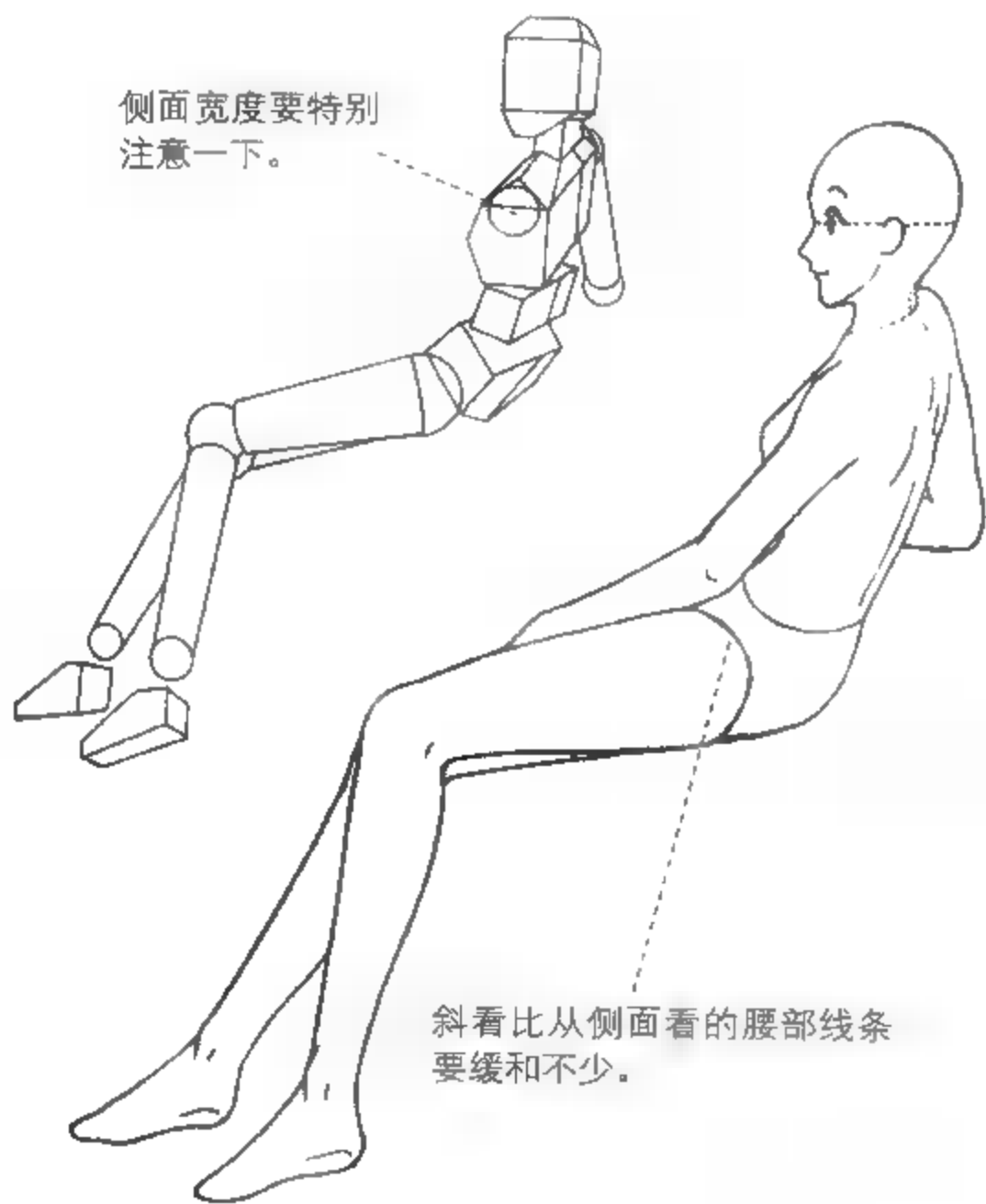
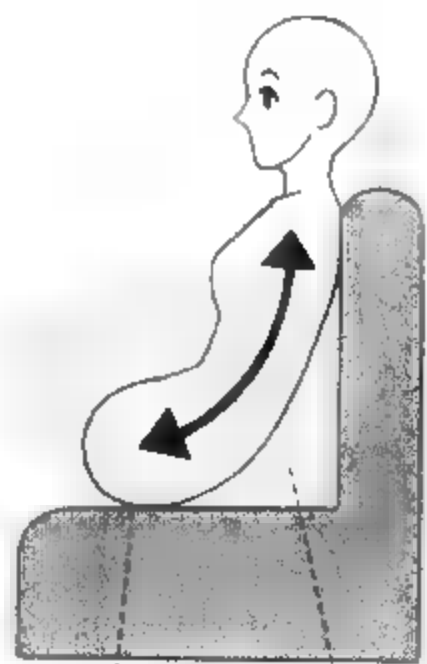
双臂交叉，正面直立的站姿。

身体直立转身回眸的样子。

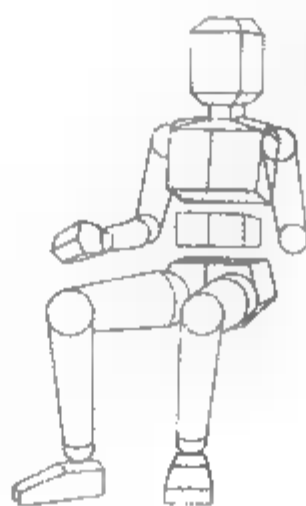
俯视角度下的少女持枪的帅气站姿。

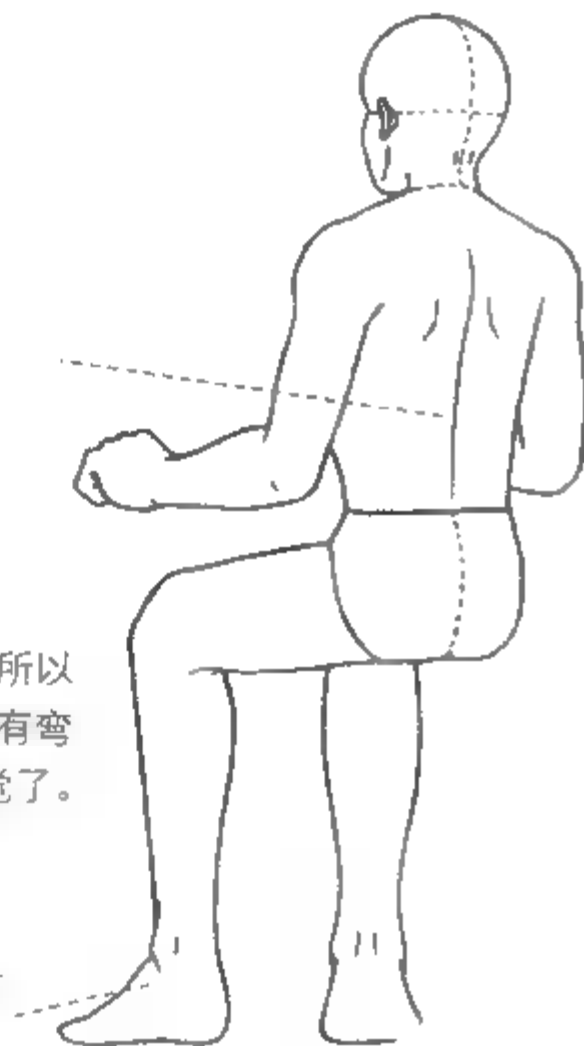
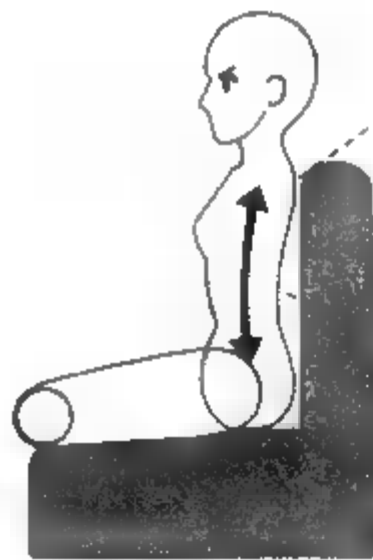
1.2 坐姿

1.2.1 放松状态

胸的这部分几乎是直
的，没有太多变化。
左右分开的方式要特别
注意，如果两边同宽，
就会变成这样子。
画出稍微由上向下看的姿
势会更自然。
将身体放松，肩
膀是自然向下的
感觉。
侧面宽度要特别
注意一下。
斜看比从侧面看的腰部线条
要缓和不少。
接触面
留出的空间

1.2.2 紧张状态

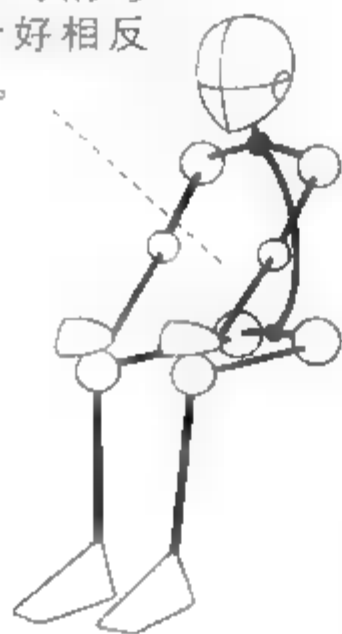
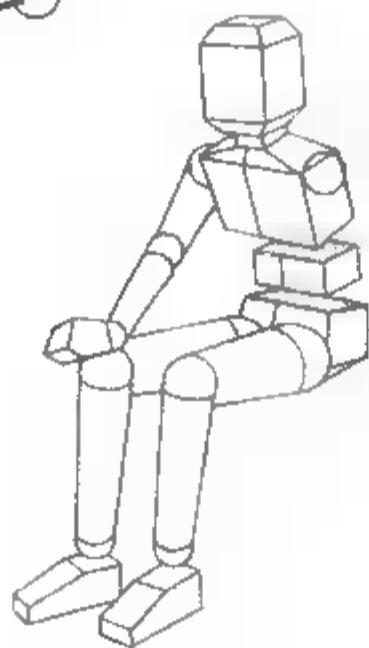
跟随椅子的形
状而弯曲。
将后背挺直。
立体人物动态。
手握紧或放
松都可以。
脖子是伸直
的状态，所
以肩膀与脸
部没有连接。
膝盖要画得仔细，是
略微往外突的样子。
上臂伸得很直，
所以肘部也要画
得直一些。
与无力时
的方向是
不同的。
脚底比膝盖还要
向内弯，这样才
有挺直的感觉。

将手放在某处时的坐姿

将手肘放在某处时，肩膀部分也会有上扬的感觉，这都是有连带关系的。

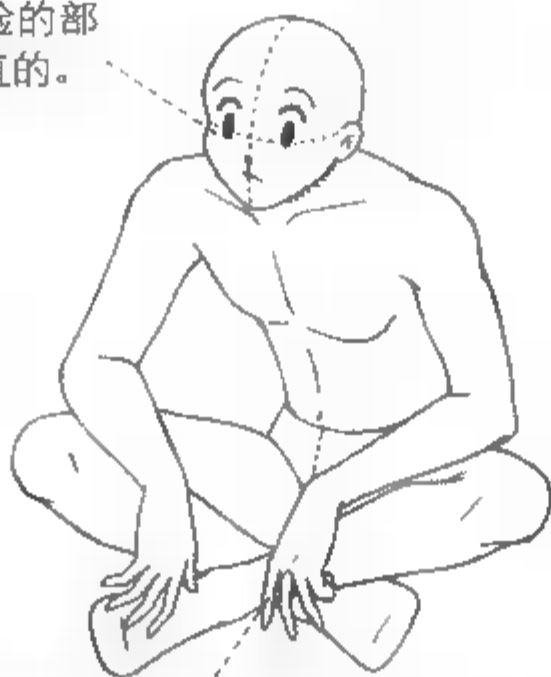
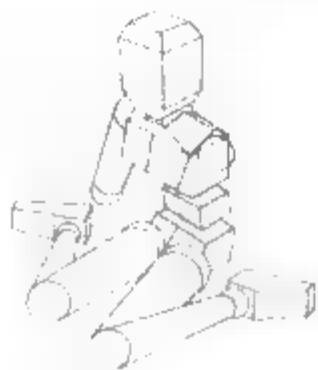
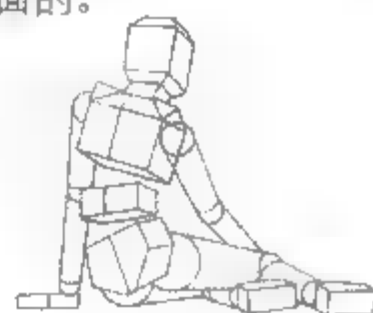
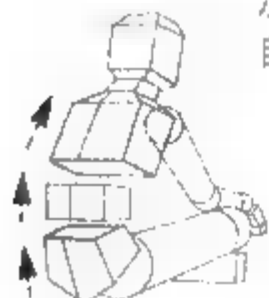
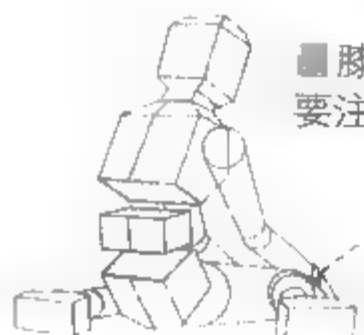
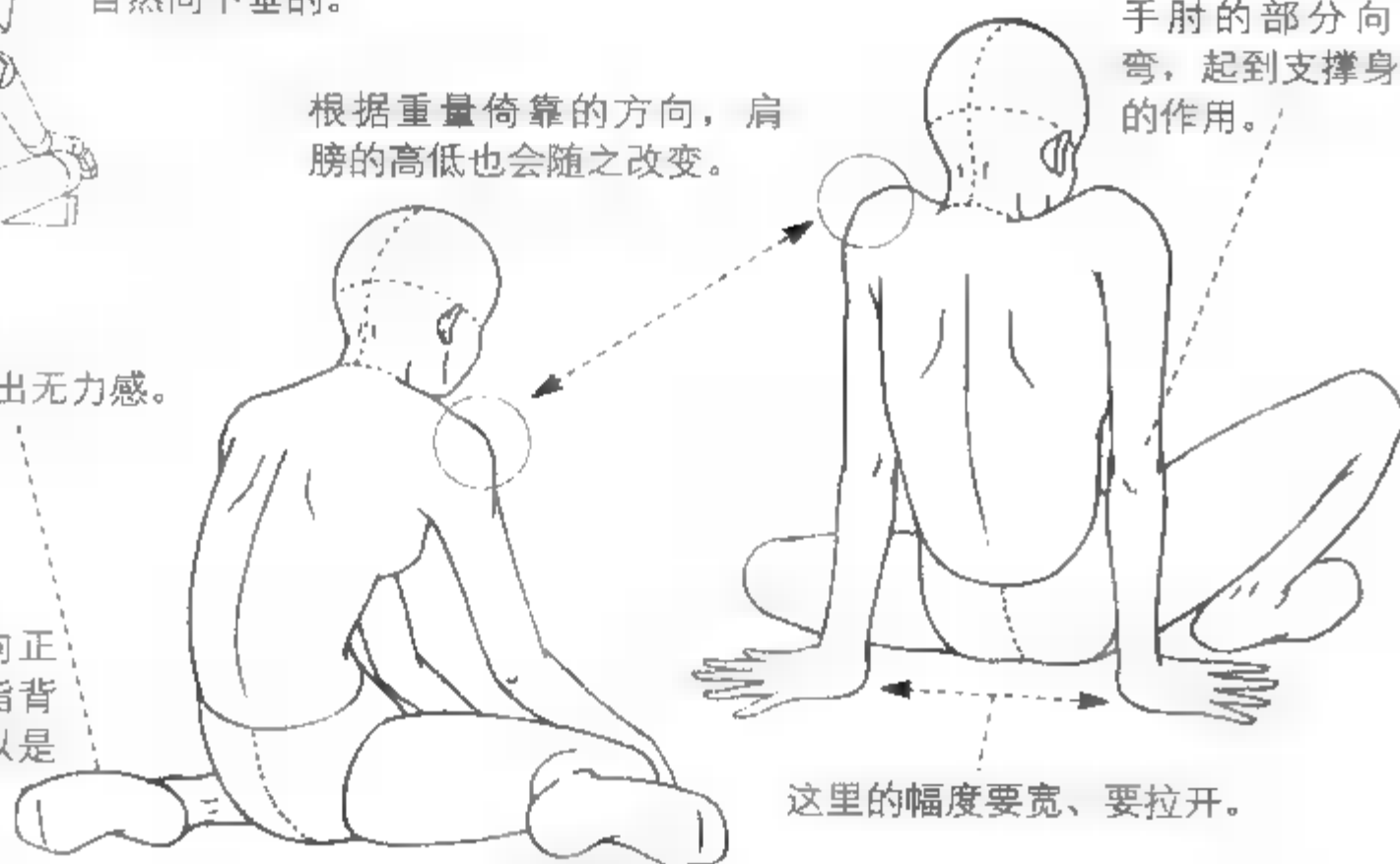
因为手没有放到膝盖上，所以线条要往后画，背部线条也要有弯曲度，否则就会有向后倒的感觉了。

画女生时，脚张开也无所谓。

背部要画出挺直的感觉，与后面座椅的连接处要略微分开。

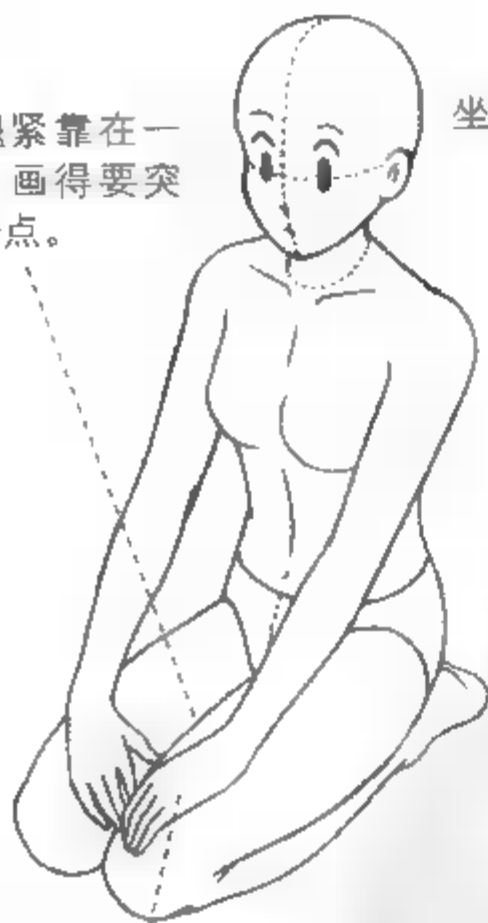
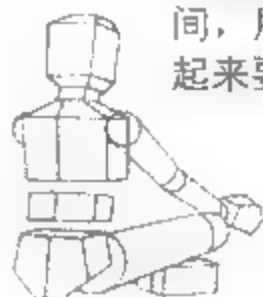
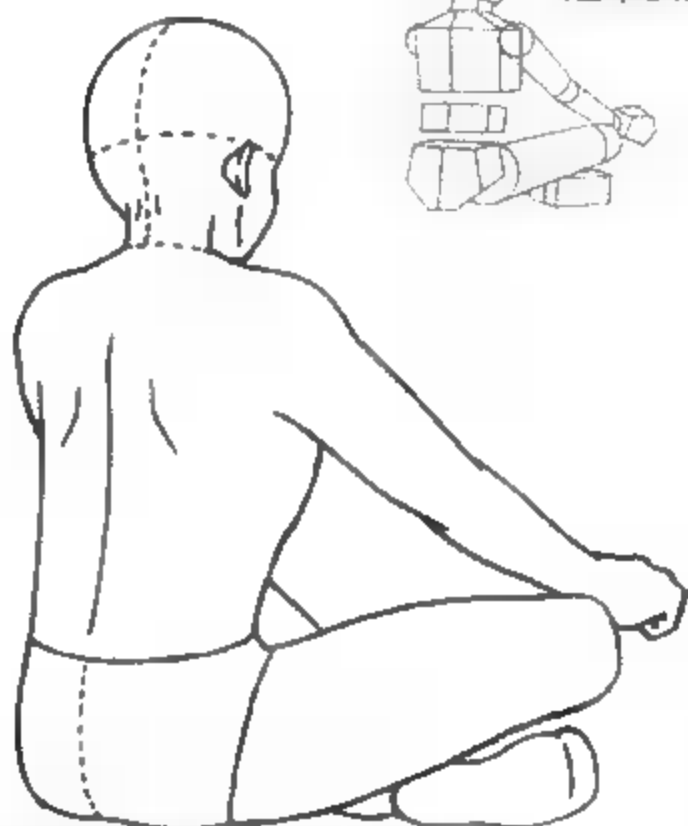
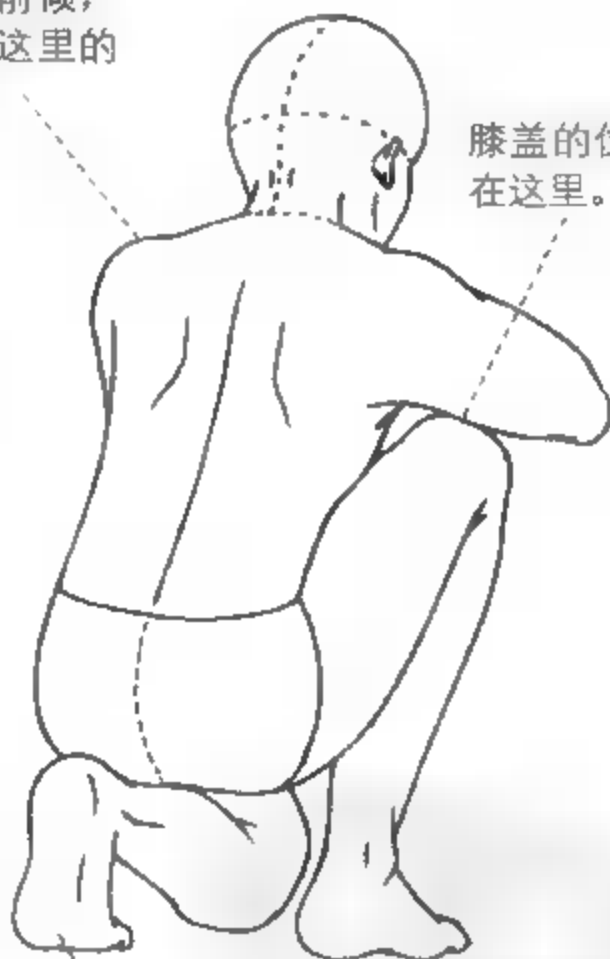
背部是有一定弯曲度的，所以在此要留出些空隙。

臀部与座椅之间也要有些空间。

这里是椅子没有靠背时的坐姿，所以要和有靠背时的弯曲度恰好相反才可以。
上半身的重量集中在手腕上，所以手肘要伸得很直。
上身是向前倾的感觉。
如果将膝盖靠拢，会产生凄凉感。
没有靠背时的自然坐姿。
不将手放在膝盖上的样子。
没有靠背时，如果画得太向后靠，会有向后倒的感觉。
有靠背时的感觉。

像是在焦急等待
结果的样子。
这里是紧
缩的。
头向前伸，
所以看不到
脖子。
双肩略微上扬。
膝盖紧贴，很女
性化的动作。
因为手撑在椅子上，所
以肩膀要向上一些。
男孩的双脚通常要
画得更开一些。
这里手腕
要向上。
脊椎向前倾。
如果把膝盖和手肘的部分
画得太开，会有一种更放
松的感觉。
背部与后面
有一定空间。

1.2.3 放松状态（坐地）

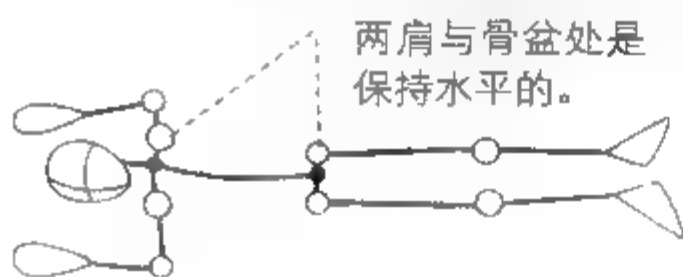
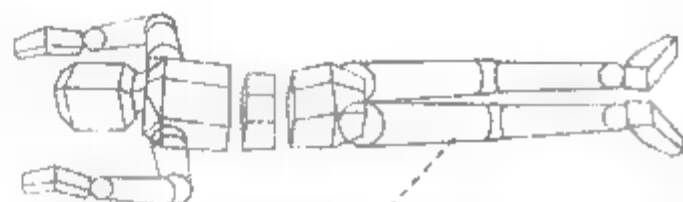
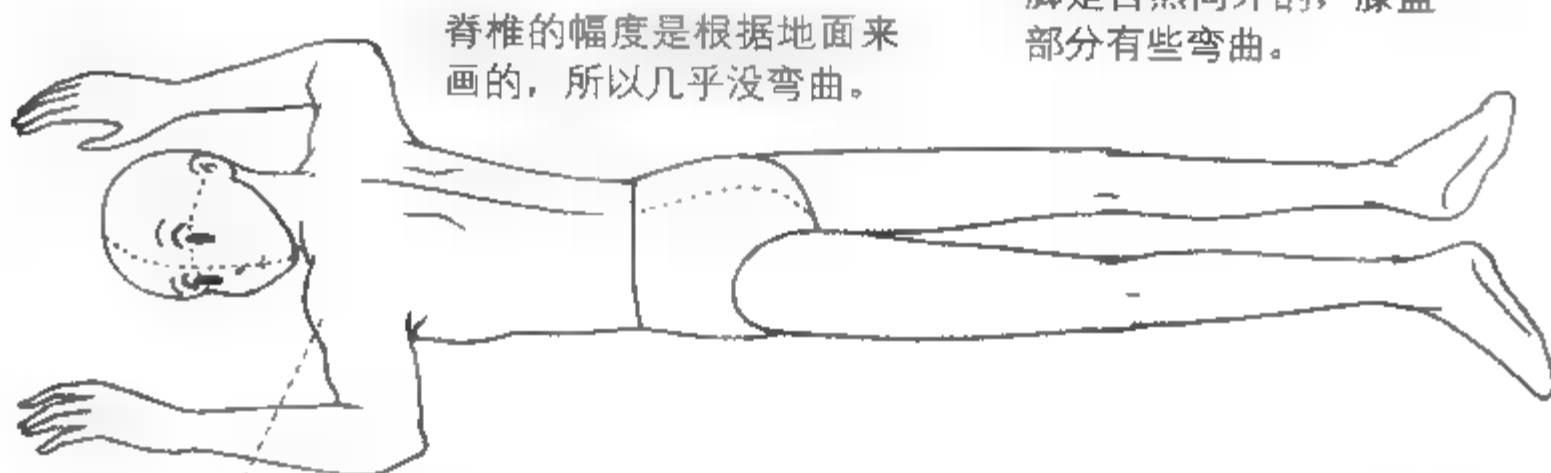
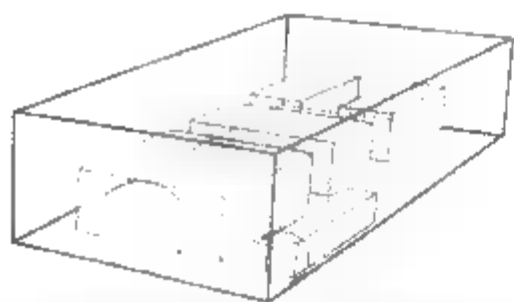
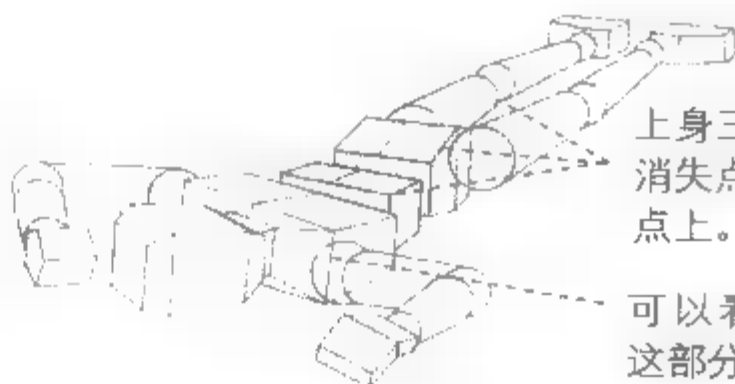
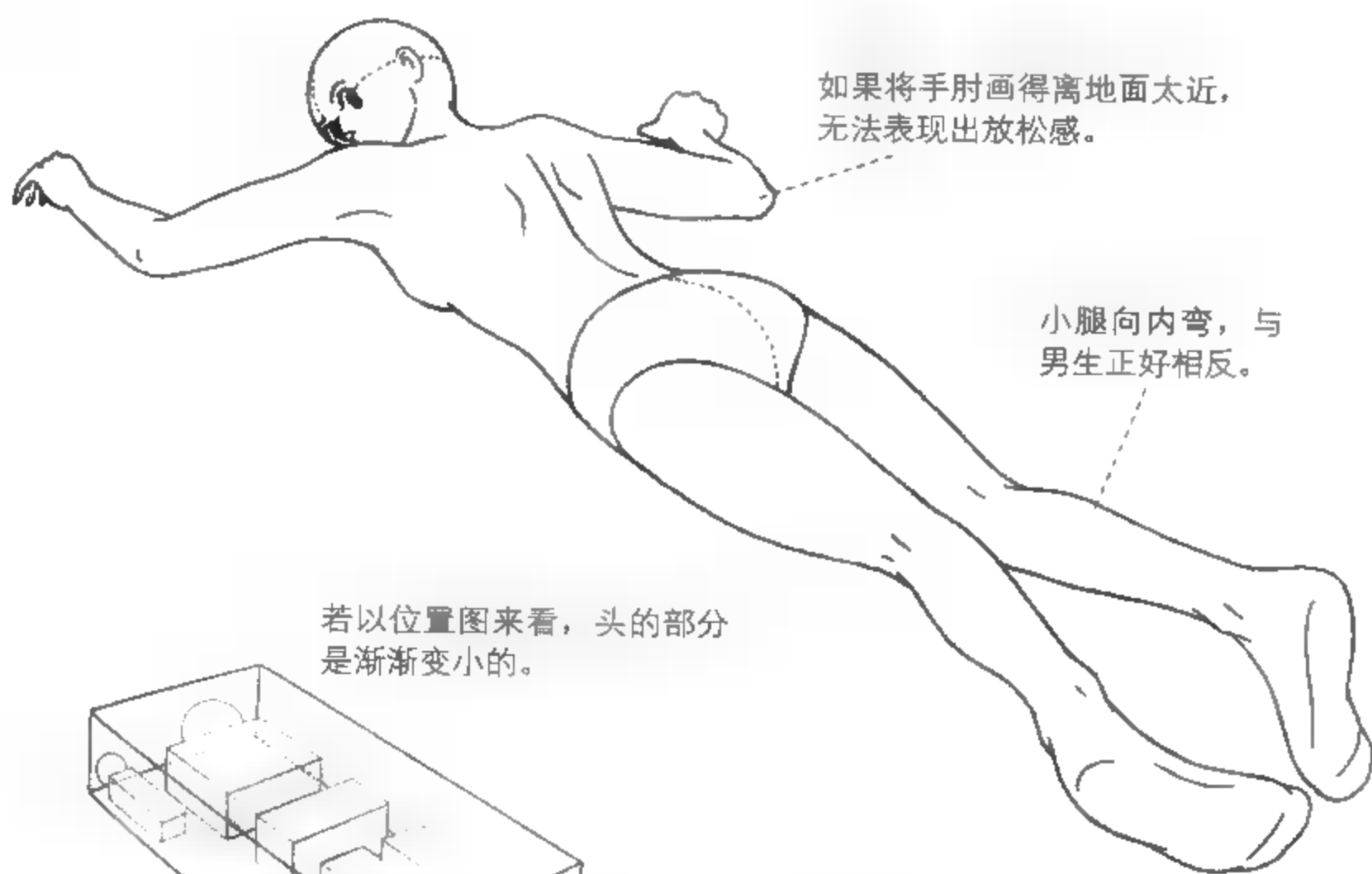
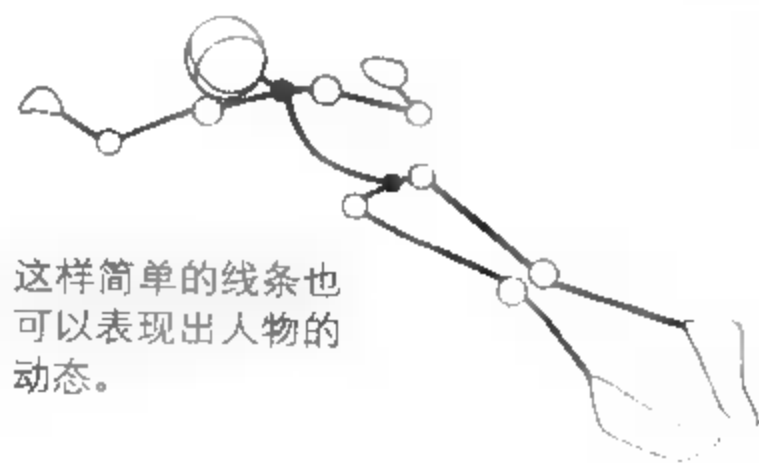
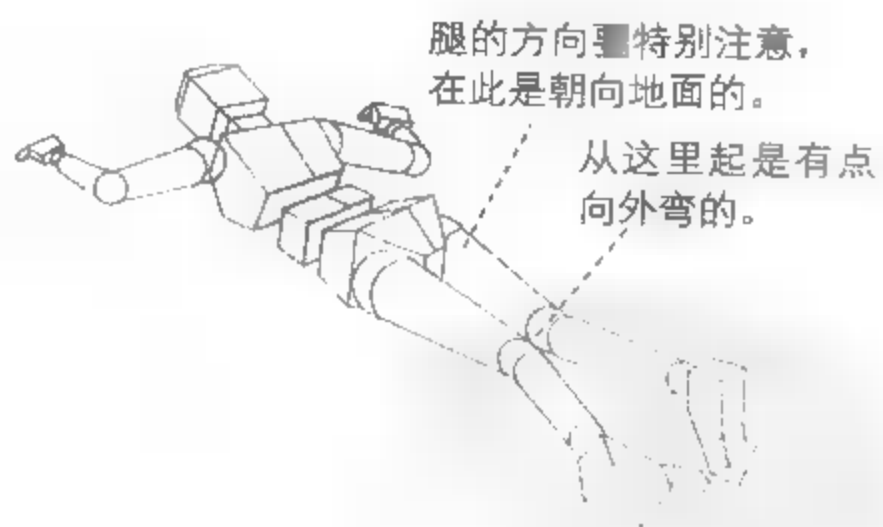
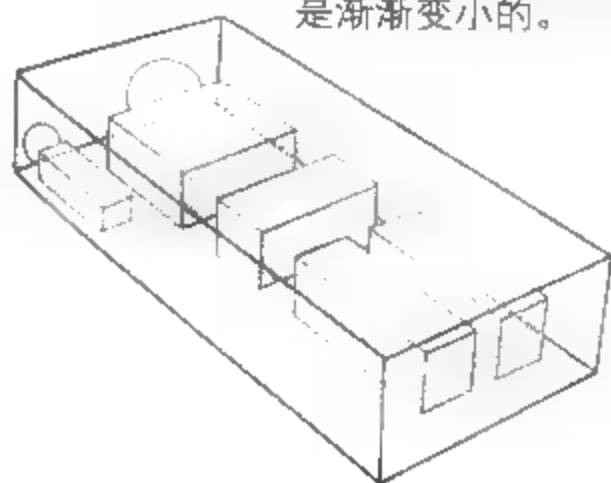
坐在地面上比坐在椅子上会有更多的姿势，先从最基本的坐姿开始。

比用力的时候略微
往下降。
脊椎线与旁边身体
的线是平行的。
从这个角度来看，几乎
是看不到身体前面和左
侧面的。
膝盖弯曲方向的平
衡感要注意。
没有握住膝盖的手是
自然向下垂的。
手肘的部分向后
弯，起到支撑身体
的作用。
根据重量倚靠的方向，肩
膀的高低也会随之改变。
脚也呈现出无力感。
用力时的方向正
好相反，手指背
向我们，所以是
看不到的。
这里的幅度要宽、要拉开。
膝盖下面的地方
要注意。

1.2.4 紧张状态（坐地）

因为头部没有向
前倾，所以看不
到头顶。
双腿交叉时
如果上身向前
挺的幅度更
大，胸部会更
突出。
脸是向前平
视的，能清
楚地看到脖
子的线条。
靠拢时，这只腿
要高抬一点。
双手并拢放
在一起，体
现了紧张的
感觉。
手腕部分要画出一
些空间感。
大腿紧靠在一
起，画得要突
出一点。
坐直的样子
膝盖向上时
因用力的原
因，不要画得
太低。
如果这里手向下
垂，就会没有用
力的感觉。
手指重叠的地方，
画得很细致。
动作都是收拢
的感觉。
上半身的三个方块
都是很直的。

手腕部分因为有些空间，所以比伸直时看起来要短一点。
重心没有放到任何一边，所以两边一样高。
手肘的地方要注意，如果用力会向横向转。
应该随着地面的高度来调整膝盖的位置。
肩膀向前倾，看不到这里的手腕。
膝盖的位置在这里。
平时
紧张
挺胸时背会向后弯，可以看到肩膀的部分。
手肘的部分向身体内部弯曲。
脚底的线条要画得更细致。

1.2.5 各种坐姿

无力的、垂头丧气的坐姿，很没精神的样子。
上身挺直，放松的坐姿。
上身向后仰，腿部高抬，手臂也抬起，很高贵很舒展的动作。
膝盖上抬，活泼可爱的坐姿。
身体前倾，手放在腿上，优雅的坐姿。

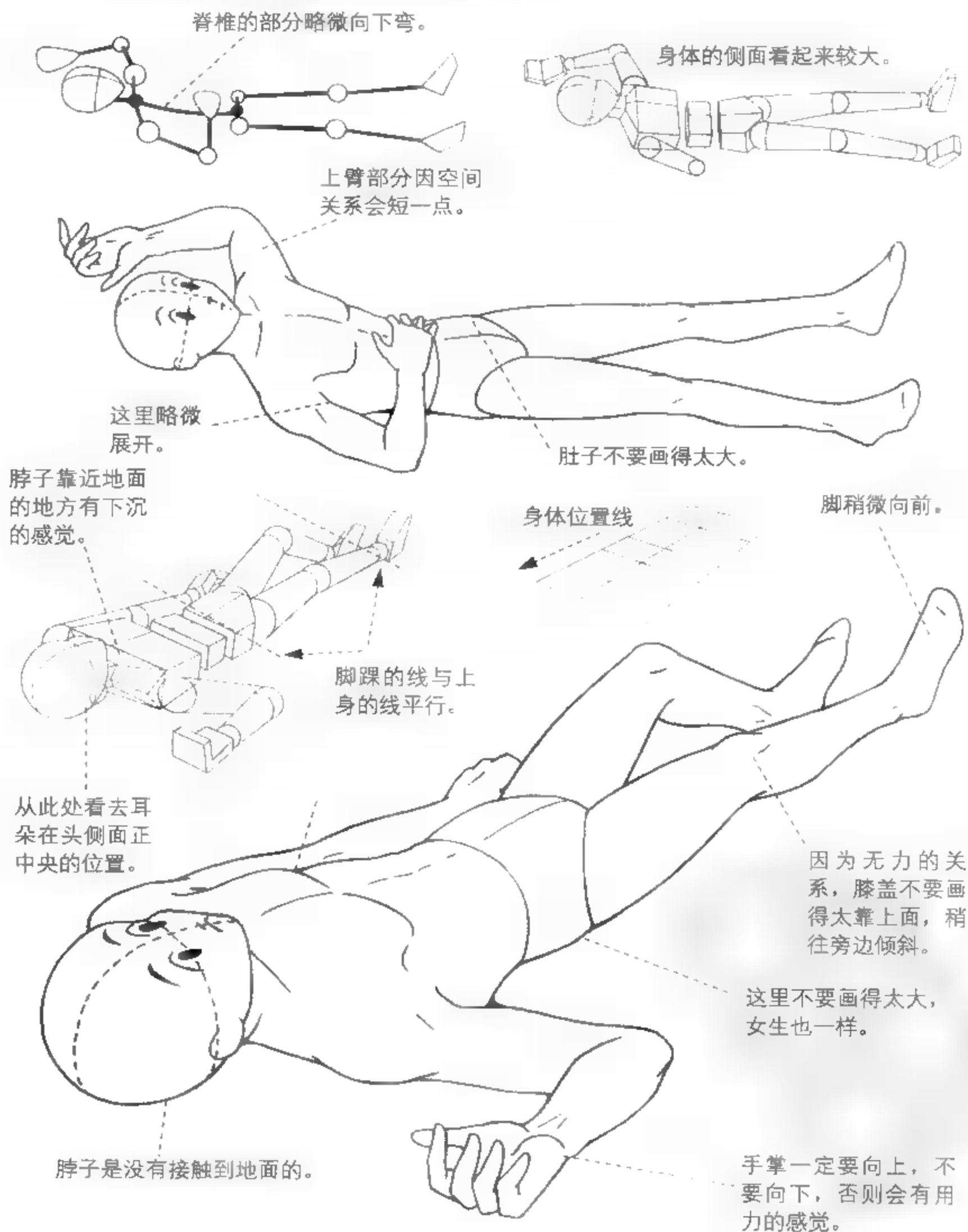
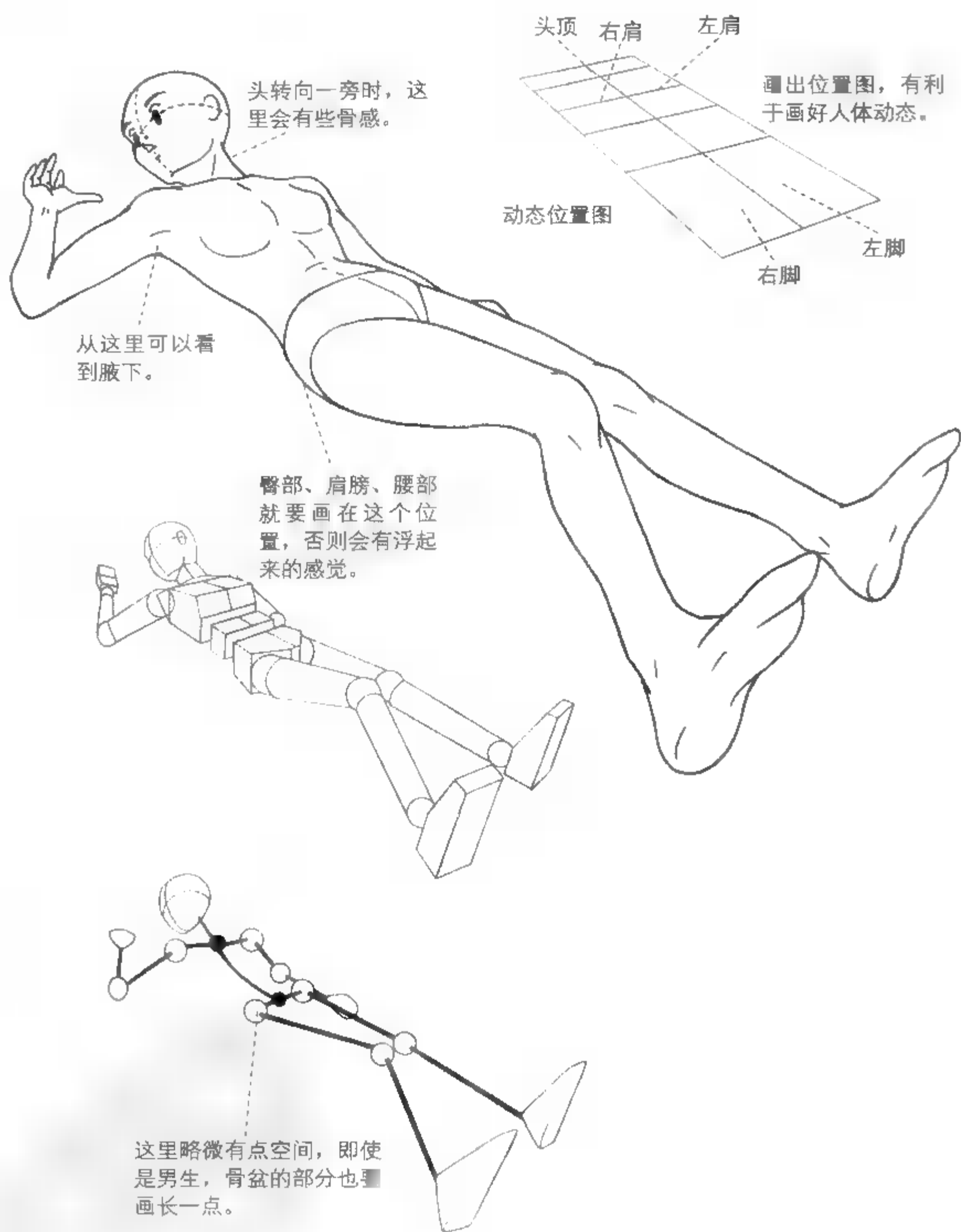
1.3 睡姿

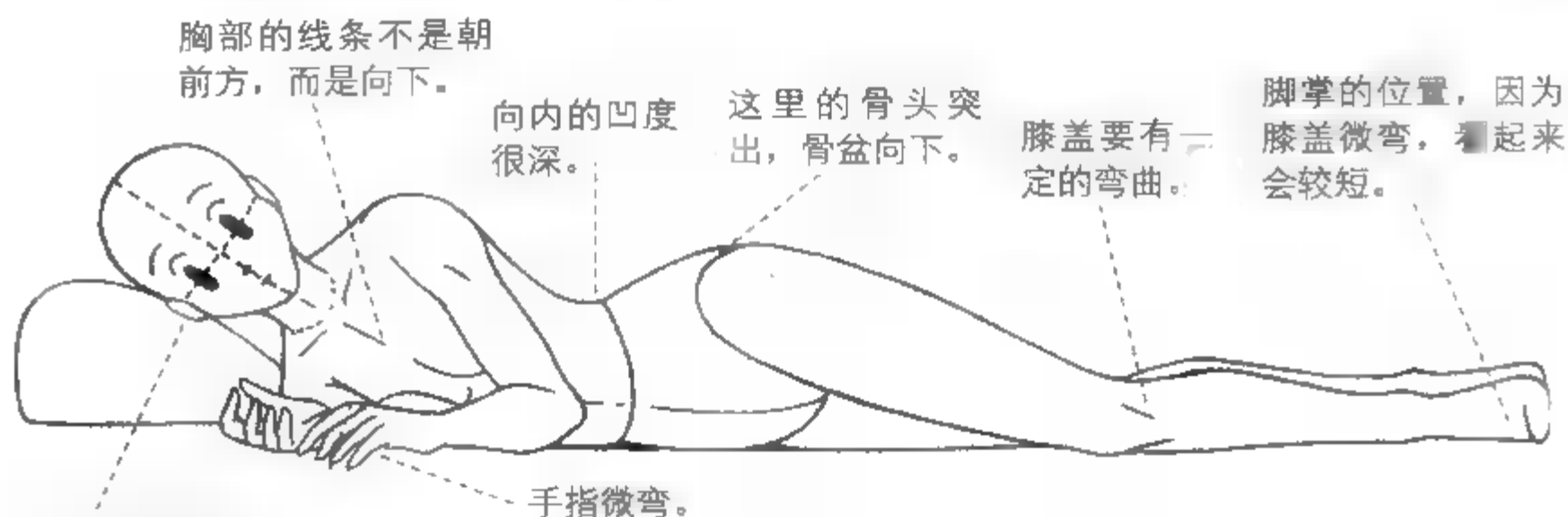
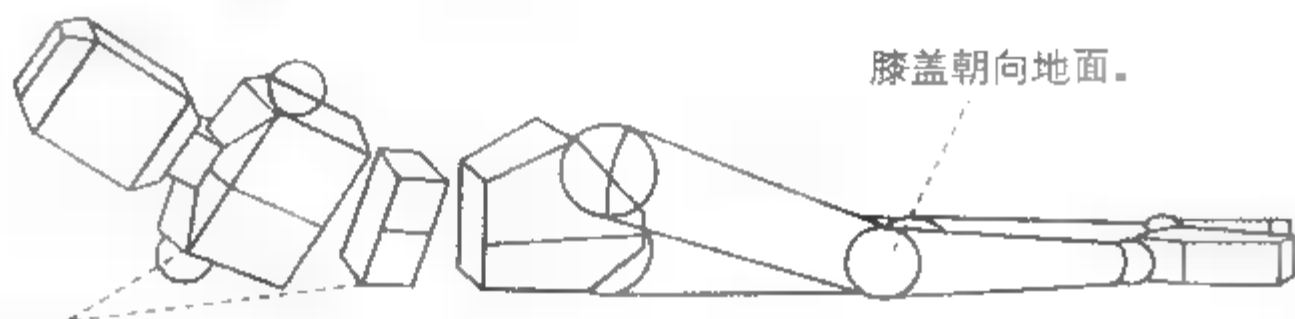
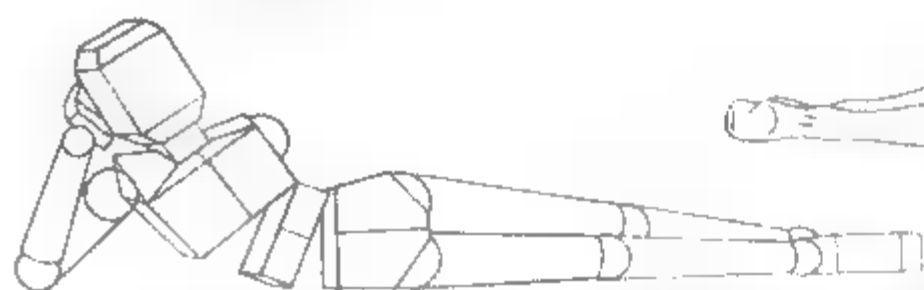
1.3.1 趴下时

自然放松的感觉，没有紧贴在地面上。

如果将手肘画得离地面太近，
无法表现出放松感。
小腿向内弯，与
男生正好相反。
若以位置图来看，头的部分
是渐渐变小的。
腿的方向要特别注意，
在此是朝向地面的。
从这里起是有点
向外弯的。
这样简单的线条也
可以表现出人物的
动态。

1.3.2 仰卧时

和趴下的状态不同，脚往内往外都可以，膝盖的转向变得更自由了。

头顶
右肩
左肩
画出位置图，有利于画好人体动态。
动态位置图
左脚
右脚
头转向一旁时，这里会有些骨感。
从这里可以看到腋下。
臀部、肩膀、腰部就要画在这个位置，否则会有浮起来的感觉。
这里略微有点空间，即使是男生，骨盆的部分也要画长一点。

1.3.3 侧卧时

这样的姿态，身体只有一侧接触地面，此时腰部的线条要更加注意。

能看到一部分
侧面的脸。
两手不要画
得太直。
有枕头时。
由正面看去，这
部分是最不容易
看到的。
肚子是向内
微凹的。
脊椎画得越弯，
越能表现出熟睡
的感觉。
胸部向下。
手肘的部分
转向背部。
用力的时候，
脊椎弯曲度和
熟睡时相反。
要弯哪一只腿
都可以。

1.3.4 各种卧姿

下半身平放，上身抬起，很可爱的样子。

这样的姿态是很优雅和具有女性美的。

很舒服的卧姿，身体很柔软。

上身侧躺着，腿部弯曲，是轻松的卧姿。

双腿自在地前后摆动，很活泼的姿态。

1.4 走路

1.4.1 平常

走路的动作看起来简单，但是画起来很难，画得自然是更难的，需要多加练习。

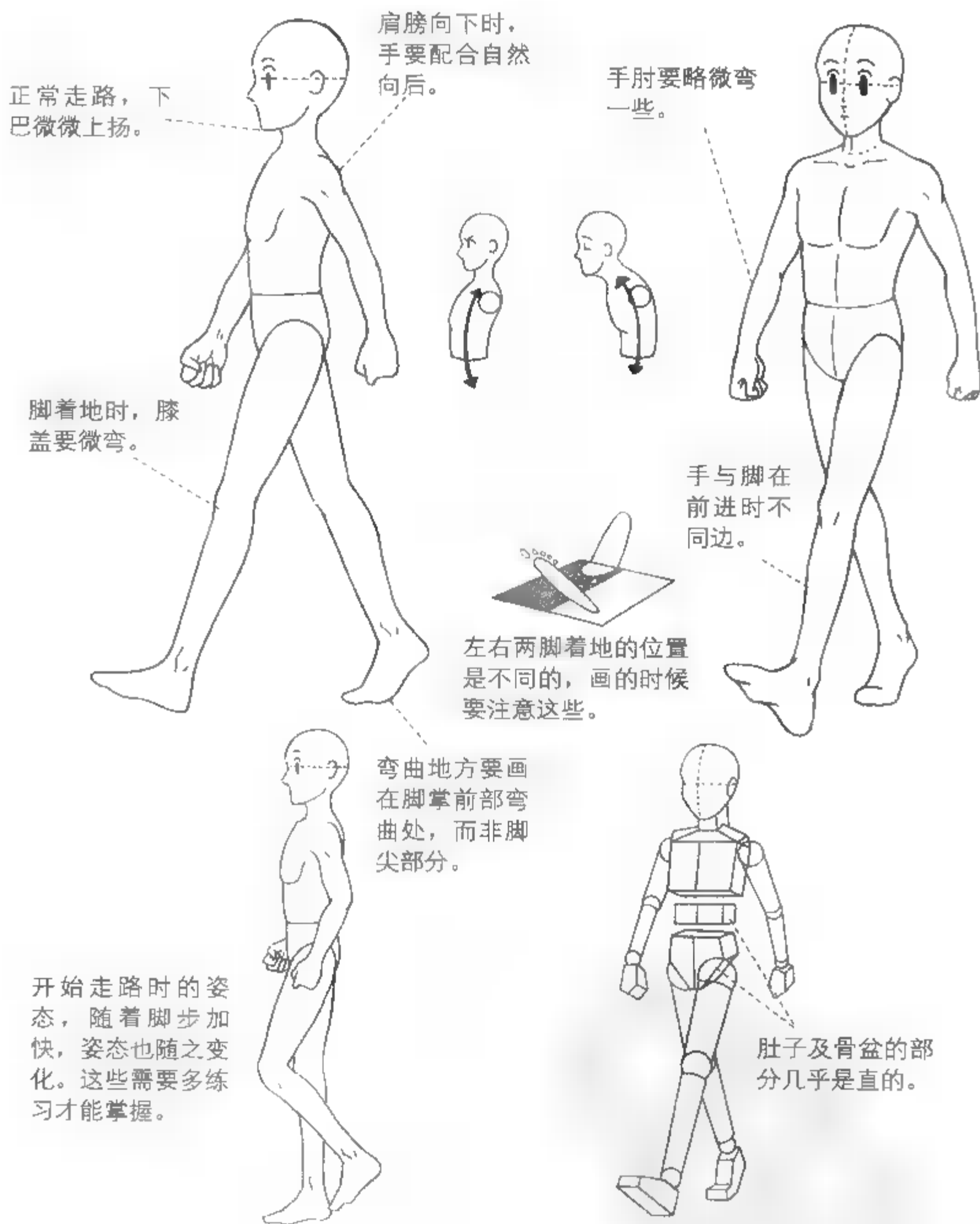
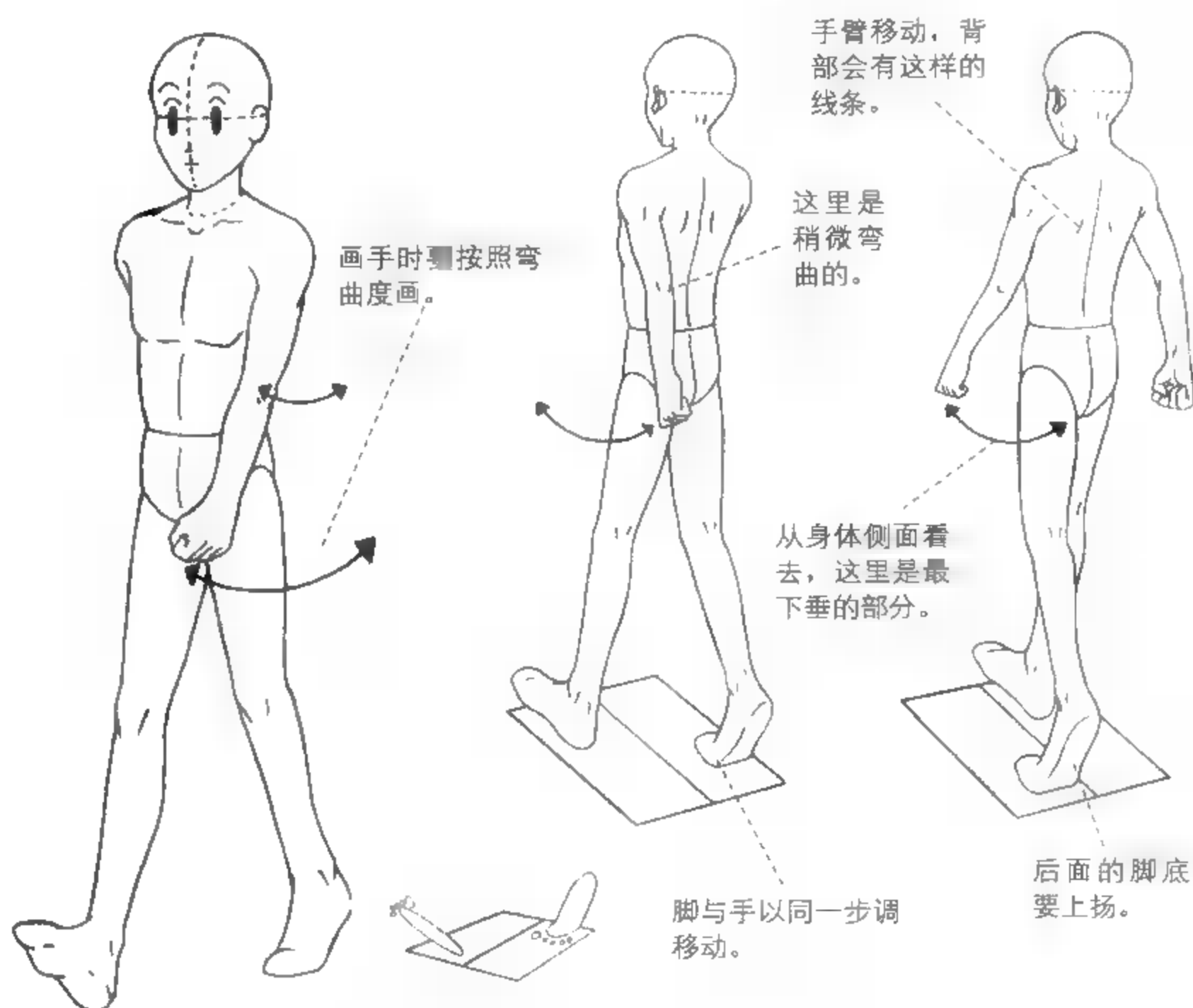
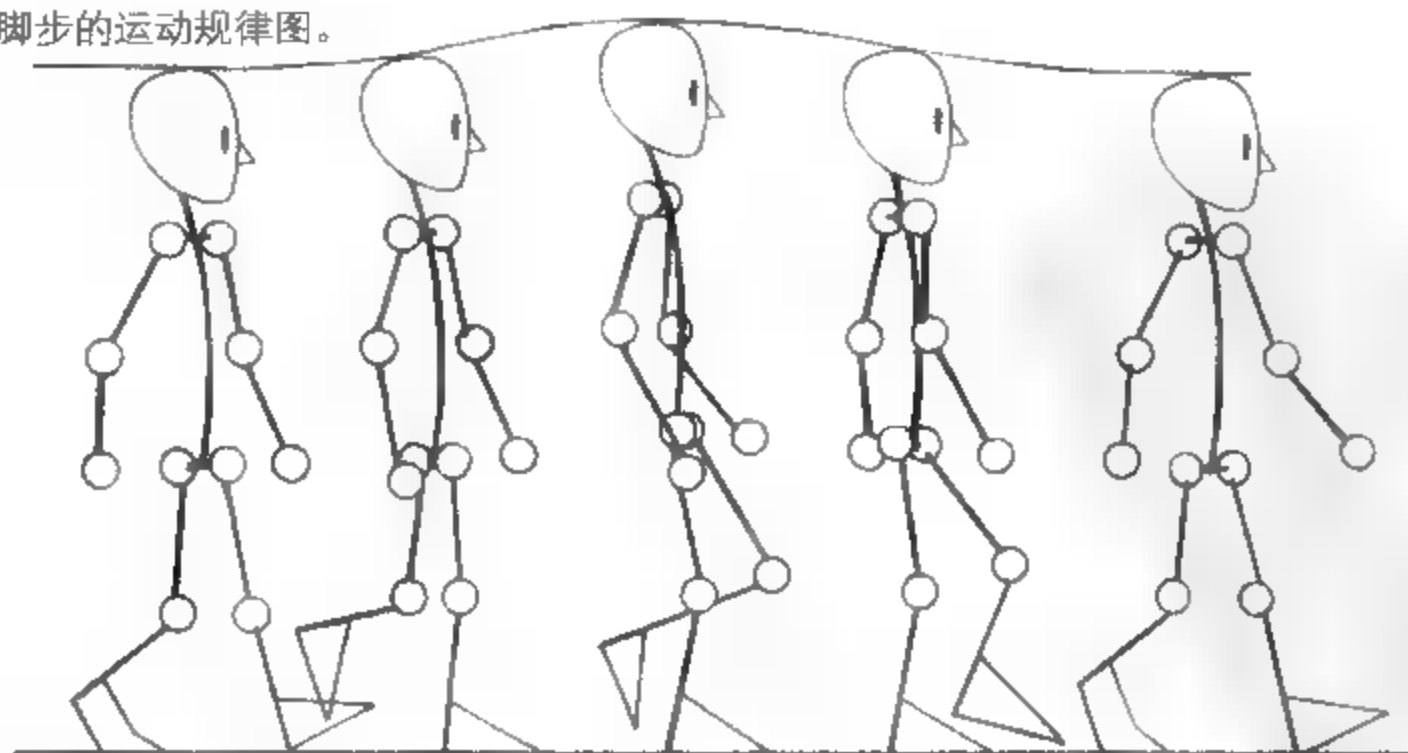
画手时要按照弯曲度画。

这里是稍微弯曲的。

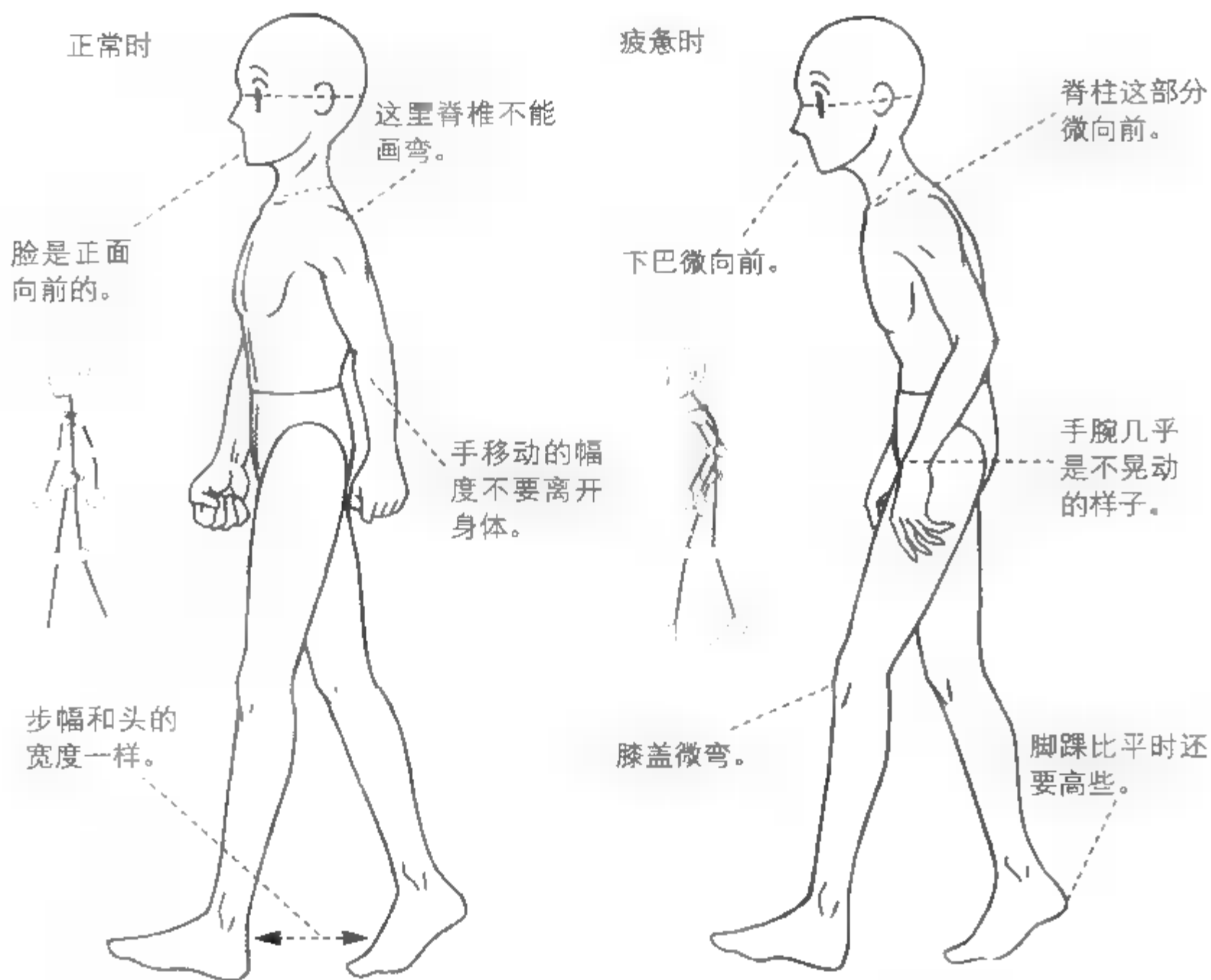
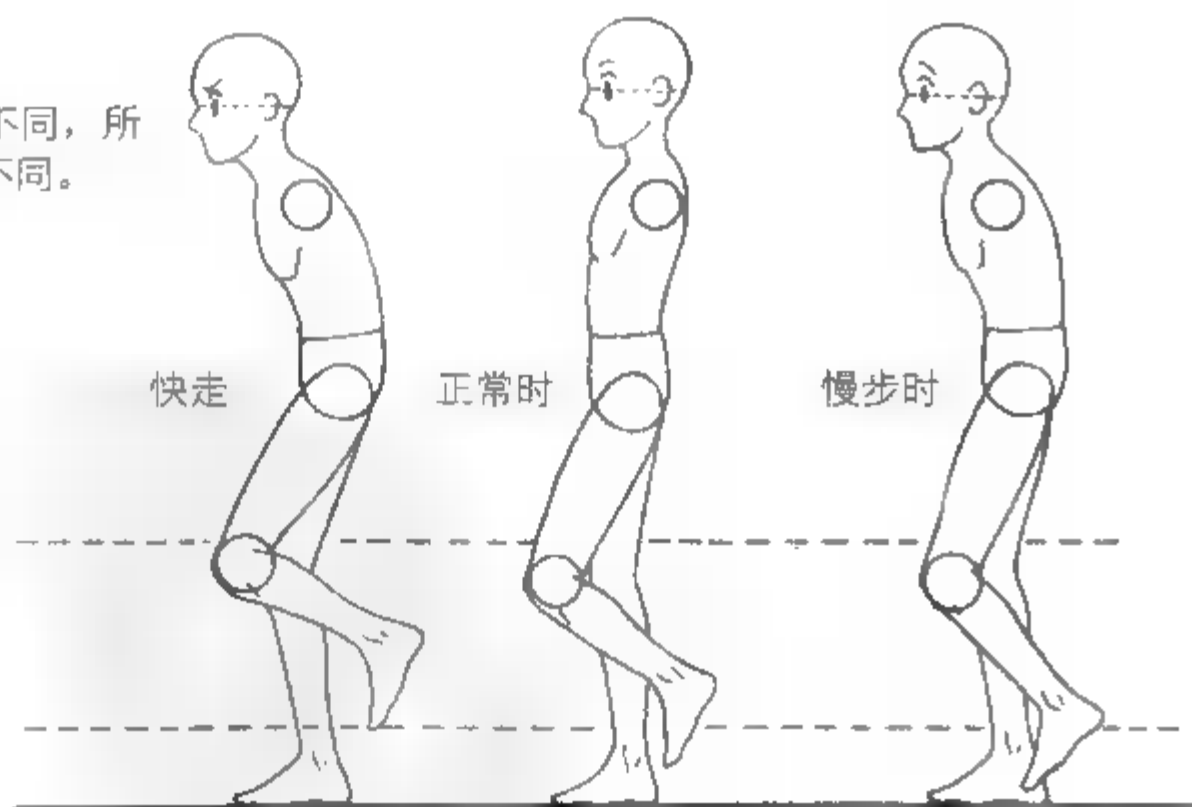
手臂移动，背部会有这样的线条。

从身体侧面看去，这里是最下垂的部分。

脚与手以同一步调移动。

后面的脚底要上扬。

下面是脚步的运动规律图。

左面三个图是最好画的，向右是逐渐变难的示意图。

1.4.2 慢步

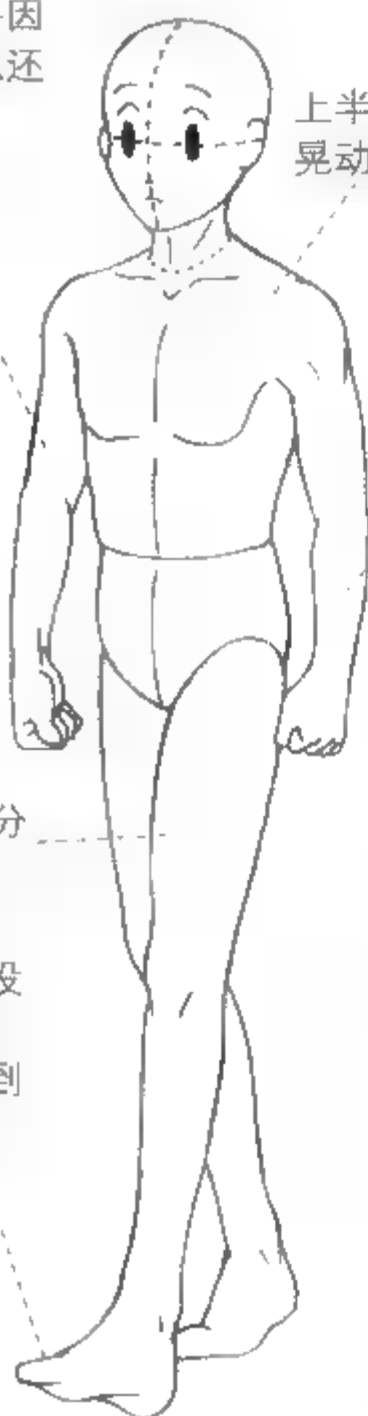
上年纪的人或是有些疲劳感的人的画法不同，先从最基本的开始，再尝试其他画法。

向后摆的手因幅度低所以还看得见。

上半身几乎不晃动。

下巴向前，脖子的线条看不全。

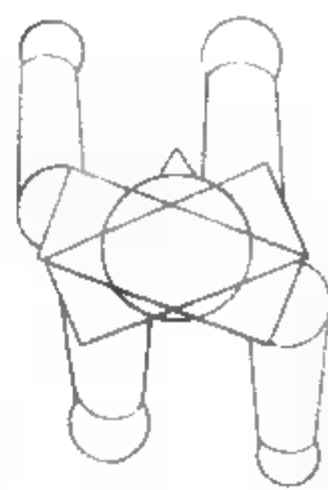
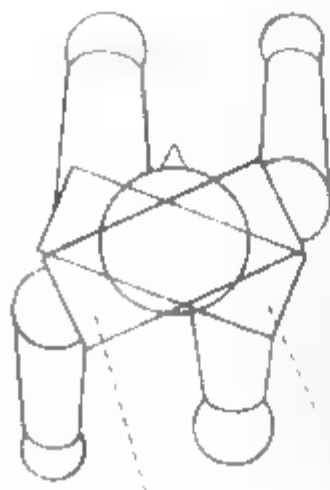
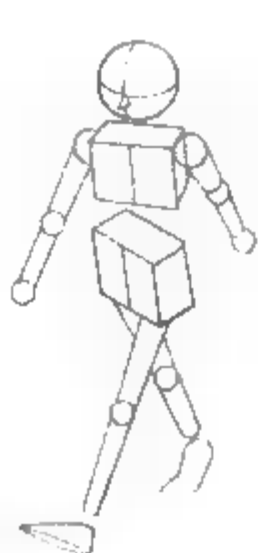
不要离开身体。

大腿部分很靠拢。

脚尖部分没有抬太高，所以看不到脚底全部。

双肩向下沉。

上半身向前倾，腰部线条是向内的。

从腰部开始向前倾。

肩膀和腰部的移动不同，要注意。

左右手摆动的方向与左右脚的方向正好相反，也因为如此，腰部和肩部的移动方向也相反。

1.4.3 快步

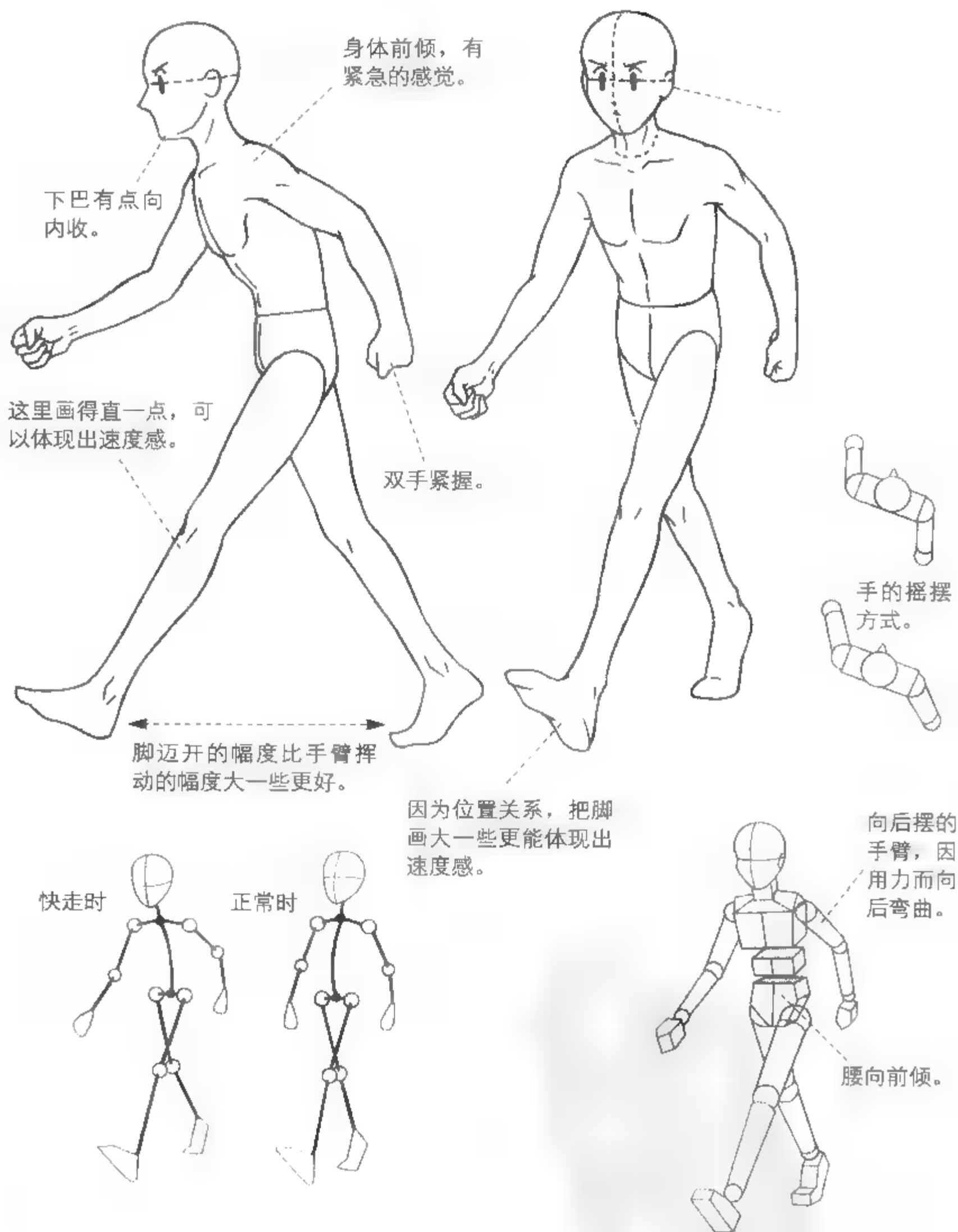
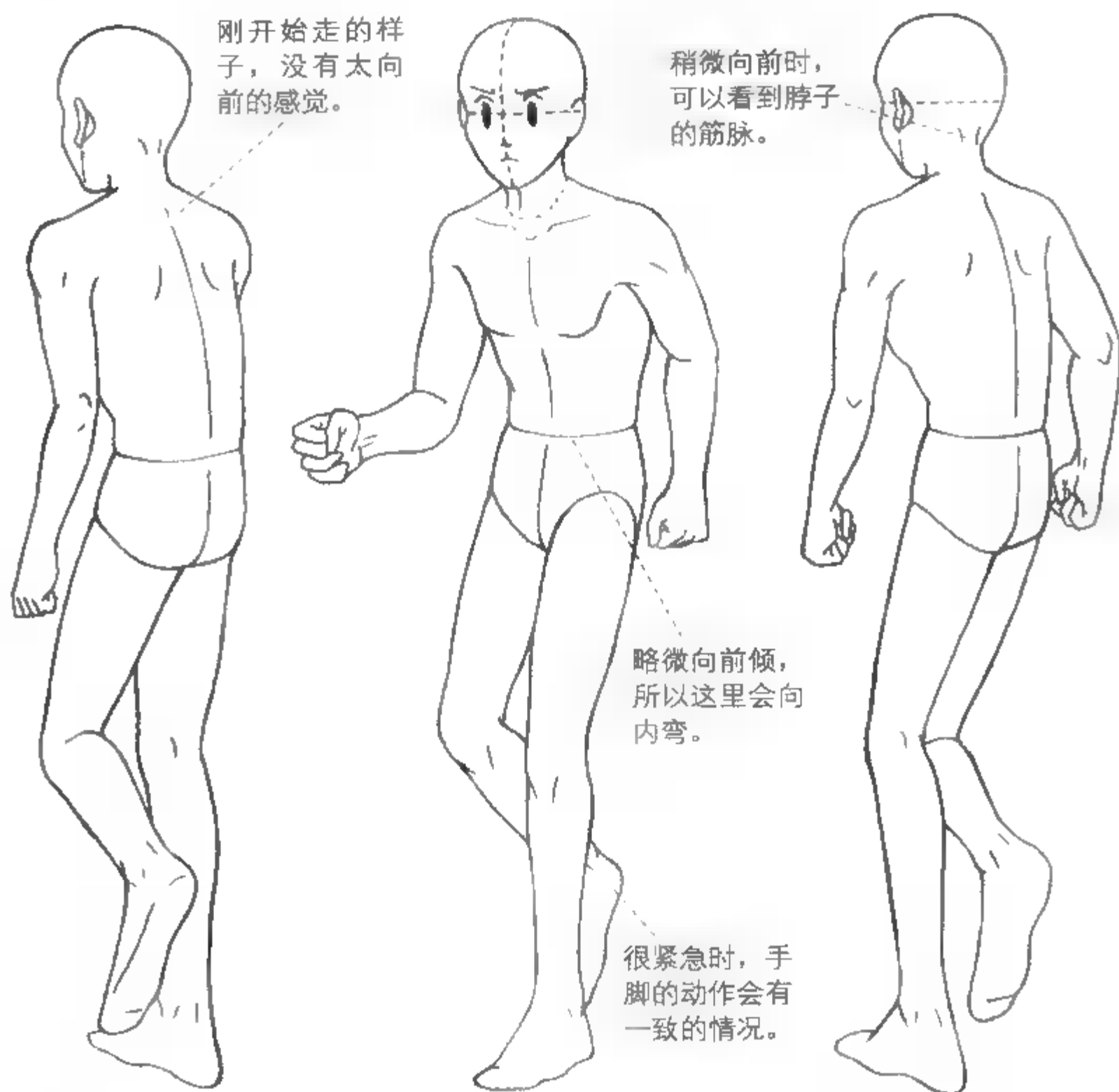
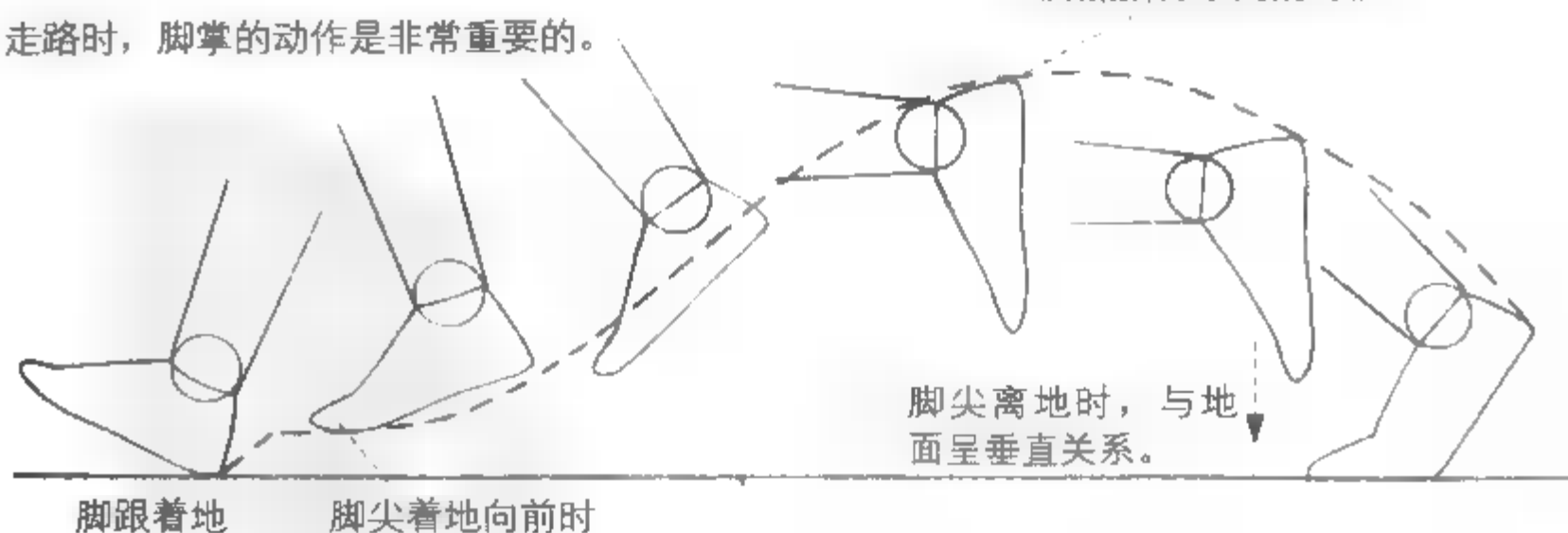
各个动作比正常状态时要夸张，这是重点所在。

开始走路的姿势。

刚开始走的样子，没有太向前的感觉。

稍微向前时，可以看到脖子的筋脉。

略微向前倾，所以这里会向内弯。

很紧急时，手脚的动作会有一致的情况。

走路时，脚掌的动作是非常重要的。

1.4.4 各种走姿

动作有些夸张的走路姿态。

转身侧脸，正常的步伐。

挥臂漫步的样子。

抬头挥动双臂，欢快地快走着。

1.5 跑步

1.5.1 平常

拳头不要画得
比鼻子还高。
手肘部分不要抬得
比肩膀还高。
因脸向前的
原因，所以
脖子的线条
看不全。
手臂与身体
拉开一定的
距离。
手要紧握。
距离远，所以
手臂看起来要
短一些。
膝盖比肩膀要向
前些。
手不要画得太大，
否则会有突然向前
的感觉。
因为是向后甩，
所以正面看上去
没那么长。
肩膀及腰部移动
幅度大时，上身
也要跟着变化。
膝盖呈现90度弯
曲，脚尖朝下。
膝盖的弯曲度
比较大，脚尖
抬高。
这样的大步，脚
肯定有一只是悬
在空中的。

着地的瞬间
这边的手越大，身体就要画得越大，这才能表现出速度感。
看不到肩膀完整的部分。
肚子的方向是前进的方向。
随着腰部的线条可以看到臀部。
从膝盖开始朝下。
这里的膝盖几乎是直的。
要踏出前
肩膀向上提，看不到下巴。
手臂与身体连接。
因为身体向前的关系，腰部的线条要画深点。
踏出前膝盖弯曲度最深。
突然跳起来的感觉。
头的高度不断变化。
这里是脚的幅度最大的。
着地
踩地
抬脚
跑步

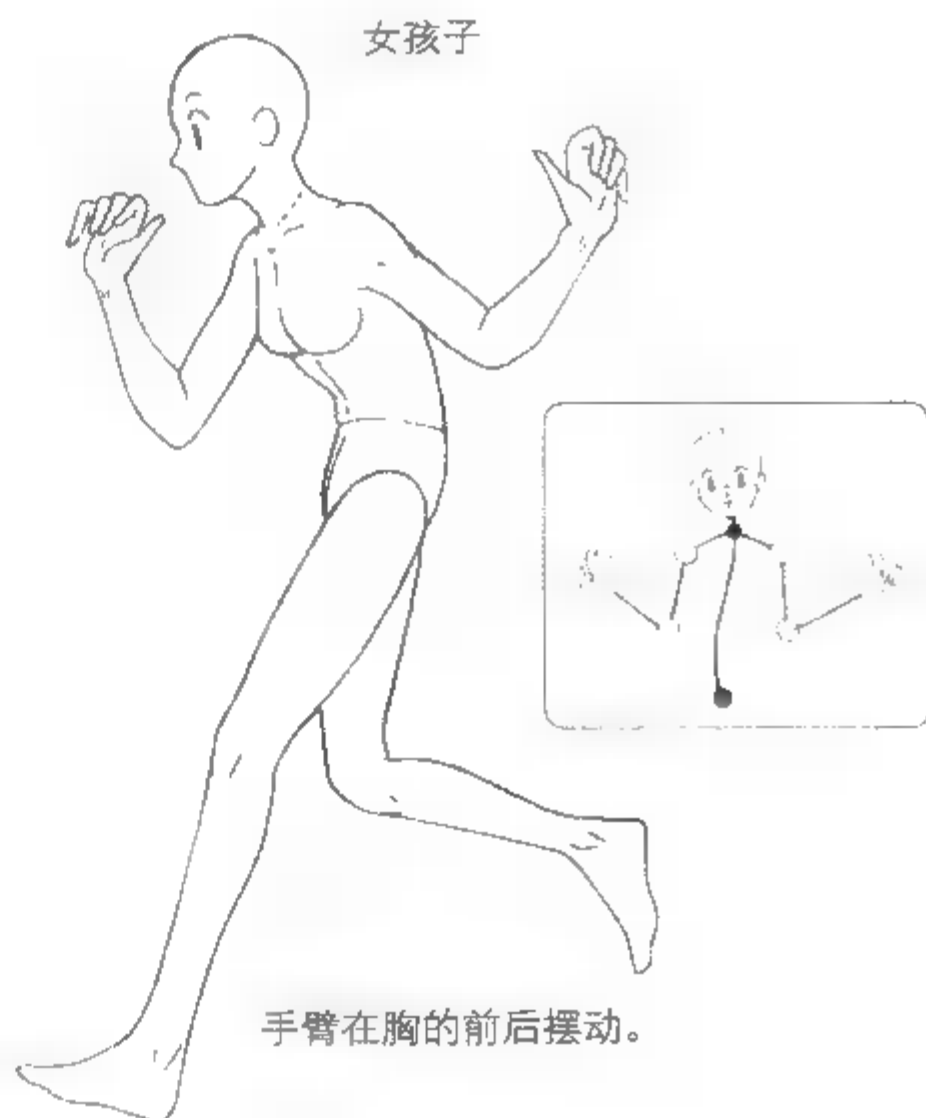
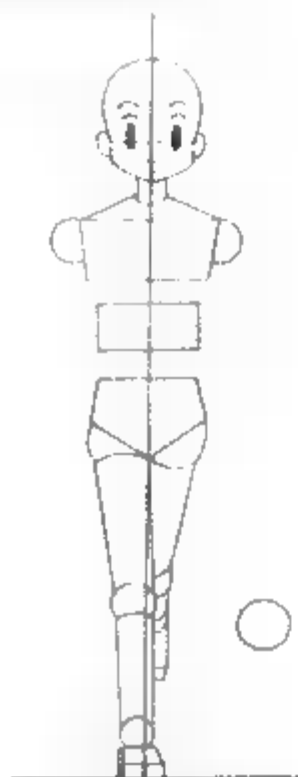
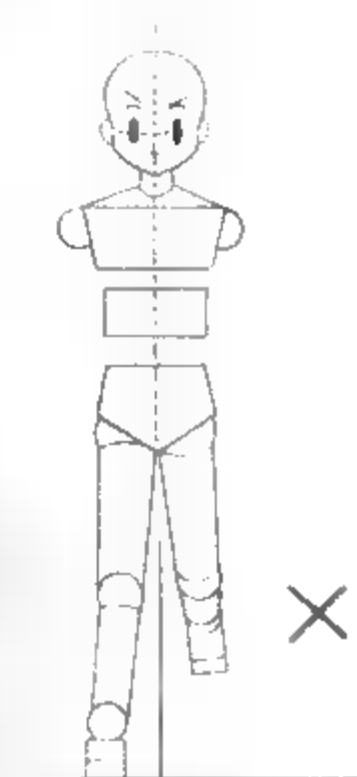
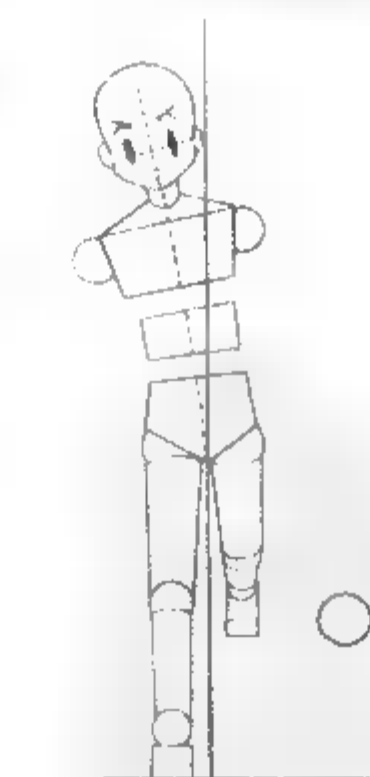
1.5.2 快跑

脖子曲线很弯。
手肘比肩膀要高一点。
头是前倾的，所以看不到脸的下半部分。
眼睛向前直视。
手背的方向。
这里要张开。
手背的部分朝向前进的方向。
手肘部分向下。
这条腿呈直线状态。
脚尖比膝盖还要高些。
因为距离关系，这条腿看来很短。
这是最有速度感的姿势，来画一下吧。
几乎呈现直线的腿部曲线。
右脚
左脚
这只脚要画大，可以更体现出速度感。
向后那只脚千万不要垂直向下画。

不同人物会有不同的跑法。

女孩子

肥胖的人

因为肚子有重量感，所以跑动时，上半身会向后仰。

手臂在胸的前后摆动。

走路或跑步时，不可能都在一条直线上。重心会左右改变，足迹也会改变。

1.5.3 各种跑姿

身体向后仰，展开双臂，很开心地跑动着。

脚步迈得很大，快速飞跑起来的样子。

上身前倾，弯腰，腿抬得很高。是飞奔起来的样子。

上身扭动，双腿并拢，小腿迈开跑动。

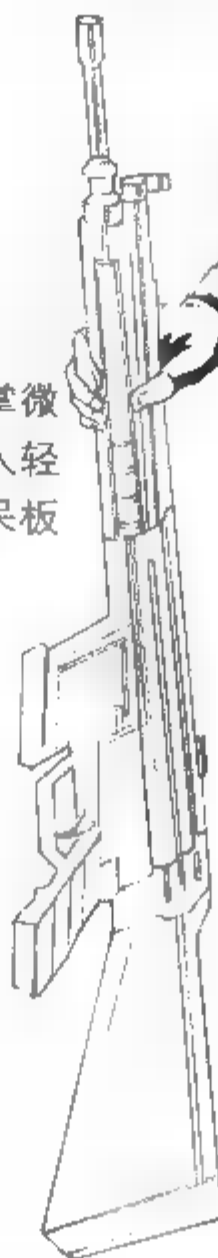
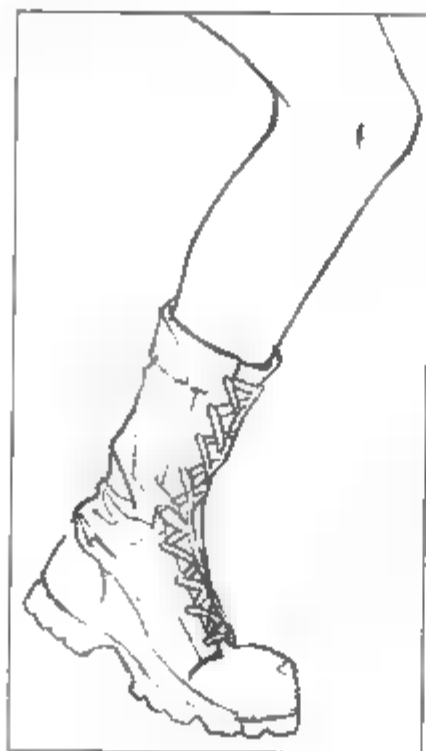
第2章　角色的各种动态

2.1 站姿

站姿1-9

身体上半身向左侧倾斜，重心在右腿上，整体动作幅度不大。

手臂的弯曲度不大。

手掌微握，给人轻松、不呆板的感觉。

右脚稳稳地站在地上，重心在此。

左腿弯曲，脚尖着地。可以保持平衡，也是一个可爱的动作。

手指俏皮地顶着帽沿，表现了人物活泼的个性。

整个身体向前倾斜一定的角度。

双腿分开，手臂向后扬。

头部向后仰，但是角度不是很大，为整体姿态增加了美感。

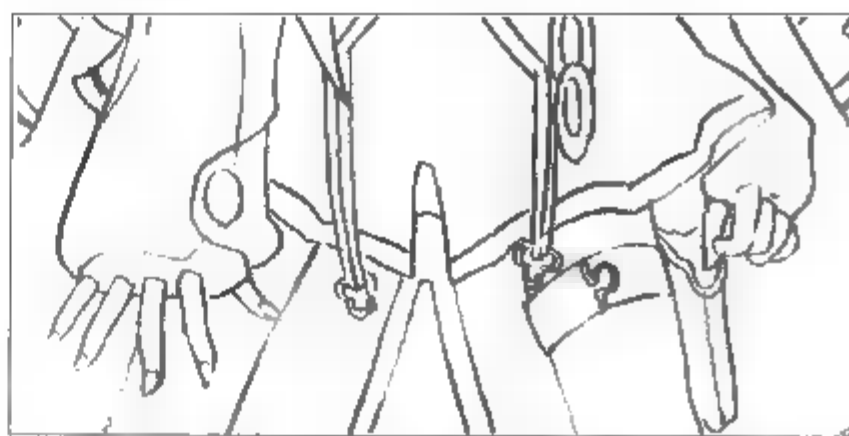
双臂分开比肩膀宽，双脚稳站在地面上，保持平衡。

手臂向后撇有一定的角度，增加美感。

双臂自然下垂，向后摆动，这个动作舒缓而充满美感。

腿部伸得很直，更能表现动作和身材的优美感觉。

身体自然站立，手臂松弛下垂。

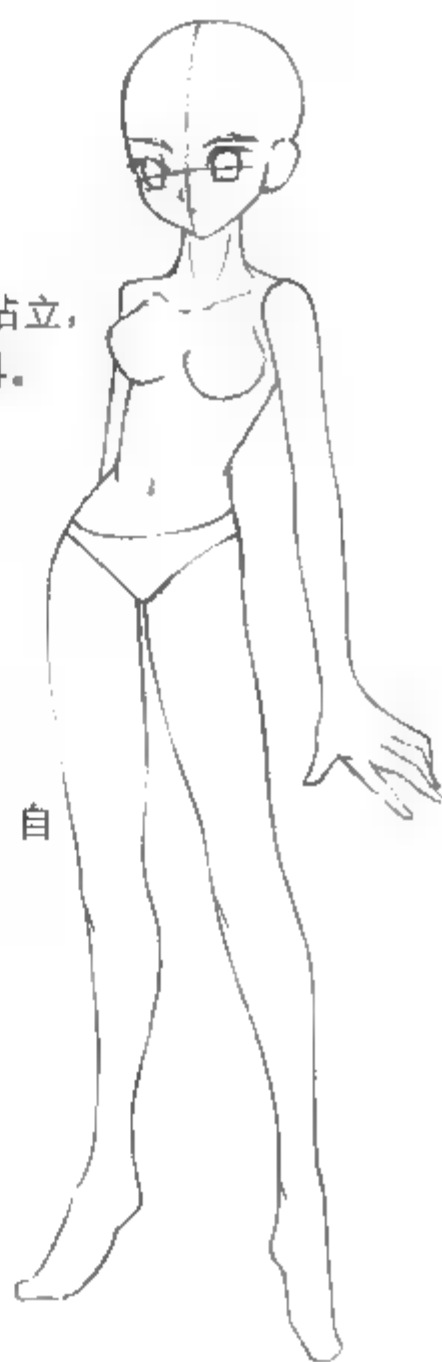
双腿分开阔步站立。

右手手掌自然放松打开，左手微握。两手动作不同，使得画面更有动感和活跃气氛，不会显得太单调。

双脚呈“内八字”形态站立，显出人物可爱活跃的一面。

腿是比较松弛的状态，不僵硬。

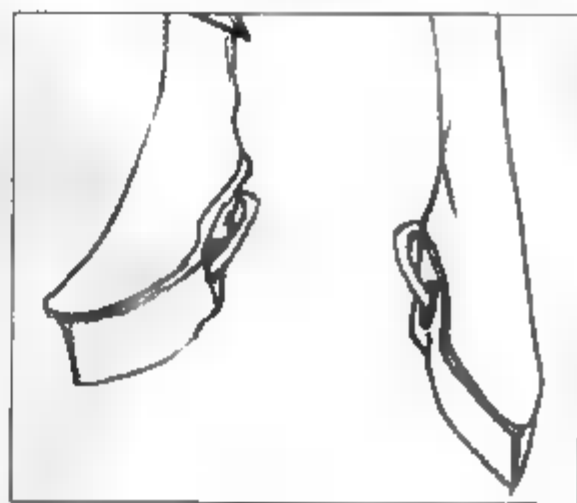
头部微低，下巴向下，在思考着。

双肩略微下沉。

身体自然站立，腰部向右侧倾斜。

双脚伸直，自然站立。

手臂下垂，手掌有力地打开，使得人物多了一种威严感。

双腿自然站立，分开的幅度比肩膀略宽，脚尖都偏向外[illegible]。

人物的腰部很纤瘦，向右侧扭动，这样的动作很漂亮。

头向右侧倾斜，头略微低了一点，有些腼腆的感觉。

身体自然站立，头部向右侧倾斜，且微微地低头。

双臂松弛地抱在一起。

双臂自然交叉地放在胸部下方，很轻松的样子。

双腿交叉站立。

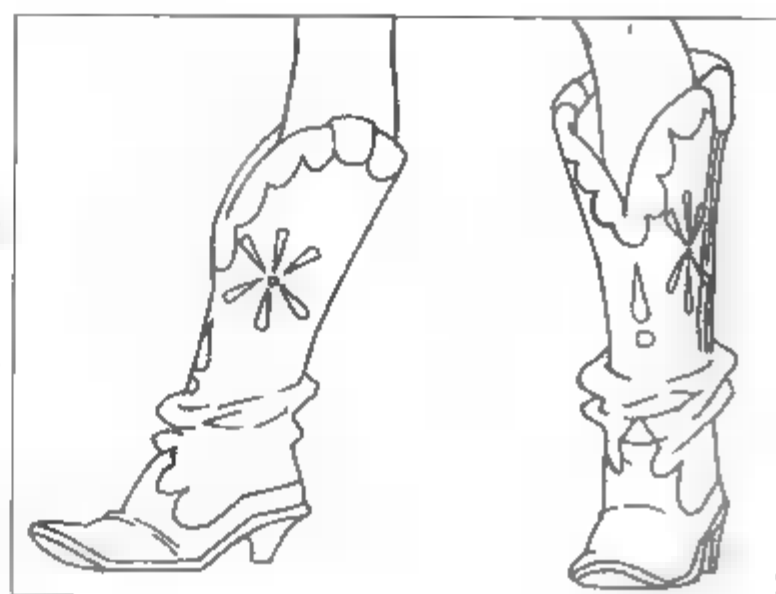
双臂抱得不是很紧，呈放松和愉悦的状态。

人物的腿是细长的，很优美。交叉站立让身体更有稳定感也是一种柔美的站姿。

女孩的站姿给人很文静、很淑女的感觉。

女孩的头部微低，头微微向左侧倾斜。表现出了温柔害羞的一面。
人物的上半身有一定的转动角度。
双臂一前一后地挥动着。
双手微握，自然放松的样子。
右腿抬起，重心落在左腿上。动作轻松活泼。
右腿抬得不是很高，想要跳舞的开心样子。
右腿抬起，脚尖上扬。左脚的脚跟抬起一些。动作简单漂亮。

人物正面站立，没有过多夸张动作。双臂交叉放在胸部下方。
脸部朝正前方，目光中充满自信和阳光。
双腿站得很稳，没有抬起或弯曲。
目光炯炯有神，双臂交叉抱紧放在胸前下方，人物显得很有自信。
双腿略微向内收拢。

腰部用力，上身挺起，臀部上提，让人物的身材更好看了。
上半身身体前倾，挺胸。这让人物更精神了，也多了一种帅气。
双臂自然下垂，紧贴在身体两侧。
膝盖向内，双腿前后分开站立。
人物挺胸站立，很阳光的感觉。腰部与臀部向后，双腿分开直立。
双腿一前一后站立着，显出一定的气势感。

手腕上的装饰物很漂亮，很少女化的装扮。右臂弯曲，右手轻放在左边大腿上。

头部向一侧倾斜，露出不满的情绪。

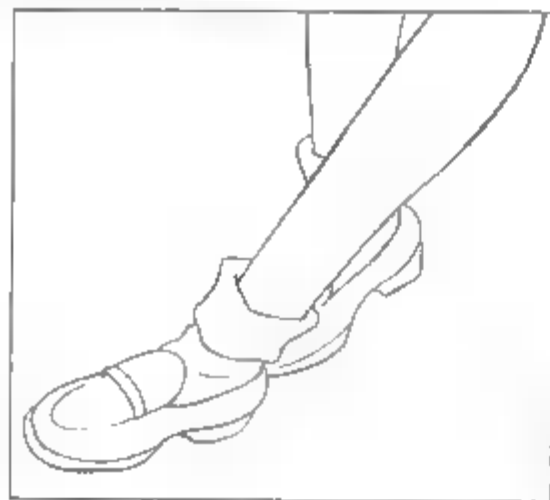
人物正面站立，头部是微微低一点的。

左臂下垂，没有多余动作，右臂微弯。

左腿弯曲，膝盖内弯。弯曲程度不大，所以膝盖不会很突出。

双腿不是很有力地站立着。腿部有一定的弯曲度。

俯视靠椅站

人物身体是倾斜的，并倚靠着站立。身体重量都集中在左边。
腿部是比较松弛的。右腿膝盖弯曲，脚尖着地。
左手是个支撑点，所以手掌的接触面要画得平一些。
双脚前后交错地放着，右脚的脚跟抬起，脚尖着地，很放松很惬意的感觉。
上身向后倾，头部向后仰，女孩的表情有些得意的感觉。
左臂挺直，用力来支撑着身体的重量，手呈半握拳的状态。

扶墙站立

头部向下低，肩膀上抬，所以只能看到一点脖子的线条。

身体上部是弯曲的，右臂扶墙来支撑身体。

左手半握着，手臂自然弯曲。

双腿交叉站立，显出人物修长的身材。

头部随上身有一定的倾斜角度。右手用力支撑着身体，样子还是很酷的。

左臂弯曲着，左手半握，这样的手部动作很好看。

俯视站姿1-3

这是人物俯视的站姿，右臂上抬弯曲，双腿站稳分开与肩同宽。

腰部向内收，肩部向后，胸部前挺。

双脚稳固有力地站在地面上。

上身有一定向后倾的动作。左臂是垂放在身体一侧的。

右臂弯曲上抬，肌肉收紧，显出一定的力量感。手握枪的姿势是很潇洒的。

这是人物俯视的站姿，双臂向前伸直，双手握在一起。

头部微转一定的角度，目光很锐利。

双腿分开，很有气势地站立着。

双手有力地握住枪支，很潇洒很酷的样子。重心集中在右腿。

上身有一定向后仰的感觉，双臂是向身体内侧紧收的。

双臂上抬，双手很认真地捧着鲜花，很诚恳的样子。

头部微低，下巴向下，露出羞涩的表情。

人物的双臂上抬，双手弯曲形成一个半圆弧形。双腿直立，很端正地站立着。

手臂伸得比较直，以此表现内心诚恳的一面。

双腿直立，两脚脚尖相对，呈现出了“内八字”的脚步形态。

挥刀站立

这是一个大幅度的动态姿势，右肩上抬，左臂弯曲，手部紧握。双腿大阔步地站立，很有气势和霸气。

双手有力地握住长刀，这样的动作很有力量感。左腿弯曲站立，可以达到平衡。

头部斜向一旁，与上抬的肩膀接触。大喊的样子很有威力。

双手握紧刀柄不放松。

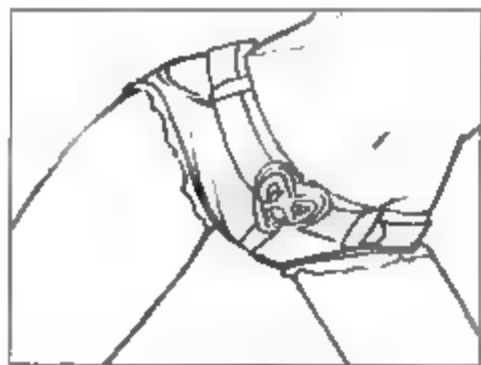
回身站立

右臂上抬，右手握住挎包的带子。左臂自然下垂，左手半握托起挎包的底部。

人物上身扭向一侧，头部也跟着转过来。双腿很稳地站立着，腿部线条修长，很有美感。

头转向一侧，略低一点，目光坚定而有神。

由于角度的关系，所以看不到右臂的上半部分。

扭腰站姿

人物的腰部向左侧大幅度地扭动，更显出女孩优美的身材。

左臂做出一个可爱活泼的动作，右臂高抬，手里紧握着手枪。眼睛看着正前方。

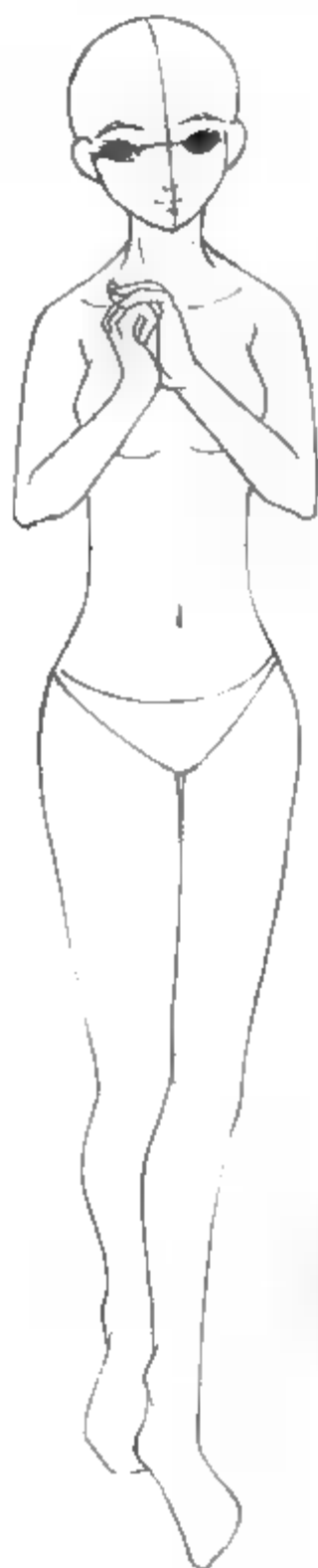
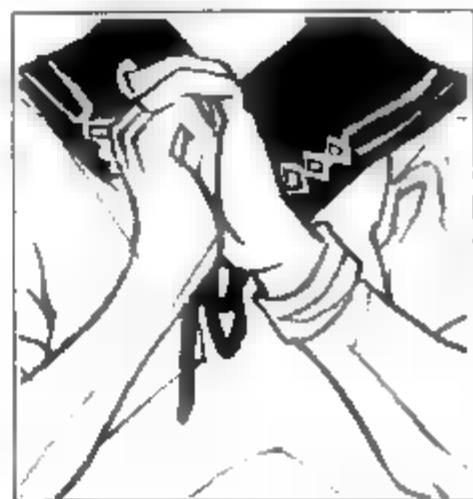
人物的动作比较夸张可爱，运动的幅度比较大。手臂的动作相对来说尤为丰富。

左手俏皮地放在头上。

腰部的扭动与臀部和腿部形成很大的角度变化，说明人物的柔韧度很好。

祈祷站姿

人物的步伐是平缓的，双臂抬起，两手握在一起。

双手半握放在一起，做出了祈祷祝福的动作。手弯的幅度都不是很大。

上身没有大的动作变化，身体比较平直。

步伐缓慢优雅，双腿动作不同，所以膝盖分别是向内和向外的。

双腿贴在一起，有些小心翼翼的感觉，脚步平稳。

抬臂站立

身体后倾，双肩呈比较放松的状态，略微下沉一些。

双臂向外侧向上抬起，手是半握拳的样子。

腰部向前，臀部向后倾。

人物身体向后倾，头部微低，双臂上抬。腿部微微弯曲，脚掌平稳地站在地上。

挠头站姿

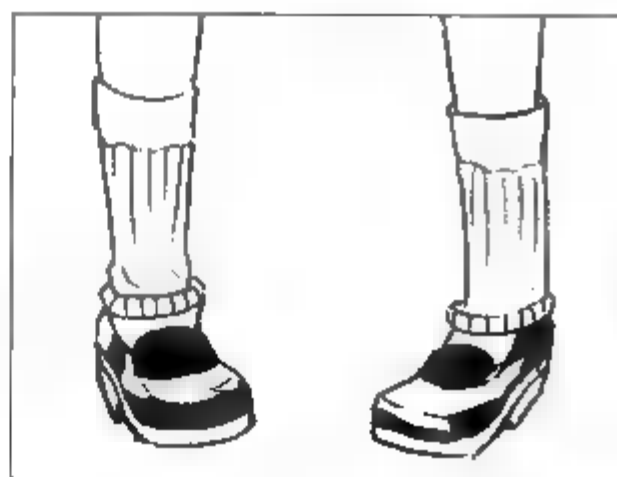
人物的右臂抬起，头部微微向上抬。左臂自然放在身后。

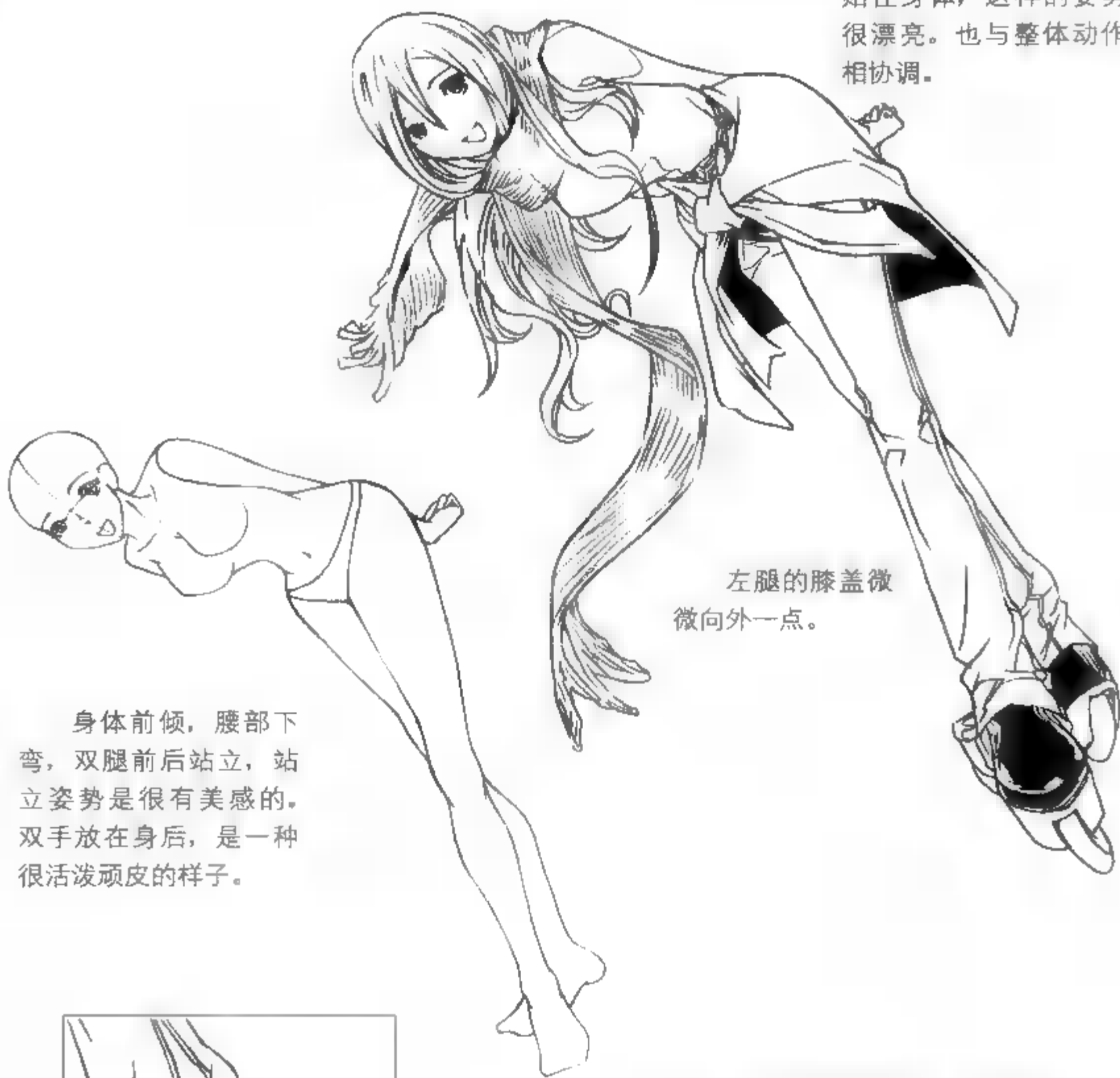
腰部没有太大的动作，只是略微倾斜了一些。

双[illegible]自然站立，双脚脚尖相对。

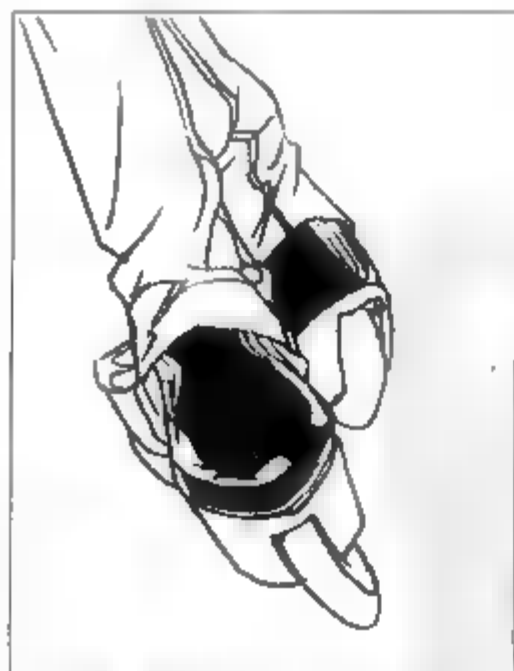
左侧肩膀下沉，右侧肩膀上抬。

右臂高抬，手放在脑后。

双脚脚尖相对，很可爱的女生的样子。

弯腰站立

双臂放在身后，紧贴住身体，这样的姿势很漂亮。也与整体动作相协调。

左腿的膝盖微微向外一点。

身体前倾，腰部下弯，双腿前后站立，站立姿势是很有美感的。双手放在身后，是一种很活泼顽皮的样子。

上身前倾，腰部弯曲，脸部微微上扬看着前方。

双脚的站立姿势就像十字交叉一样，很漂亮。

抱篮站立

手臂向前伸直，手腕向侧弯曲，手势是半握的样子。

虽然要抱住很沉的果篮，但是手部的姿态依然很有美感。

女孩的上身前倾，腿部自然弯曲，脚尖相对。双臂放在身前，手半握，准备出抱篮子的姿势。

女孩腿部细长，两脚尖相对，很可爱淑女的感觉。

单腿站立

头低下，肩膀上抬，所以只能看到一部分脖子的线条。

人物的动作呈现出轻松愉快的感觉。头微低，双臂自在地放到身后，右腿弯曲，脚步轻快。

头微微低下去，有些害羞的感觉。

双肩上抬，双手开心地放在身后。

脚步轻盈优美，右膝有一定的弯曲度，脚掌放平。

分腿站立

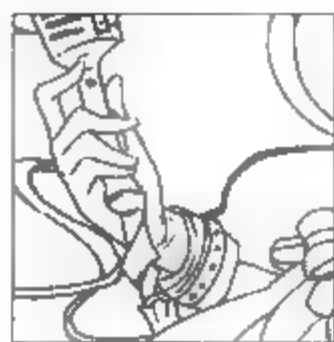
双脚站得很稳固，向外侧撇。这样的站姿显示了人物的自信和气势。腿部用力，所以小腿肚的部分向后会更明显一些。

这张人物站姿是俯视的角度。双臂放松地放在身体两侧，双腿有力地站稳。

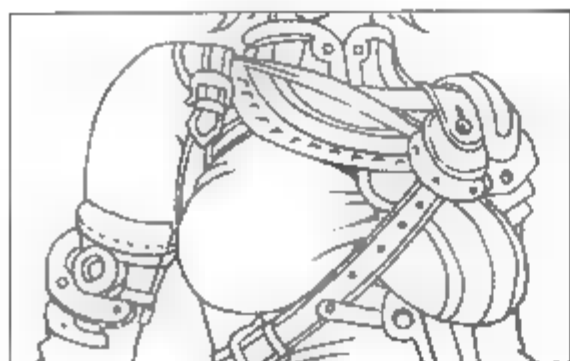
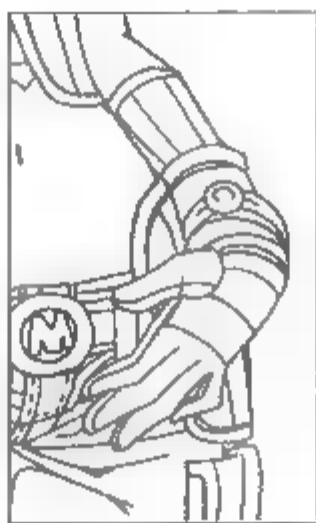
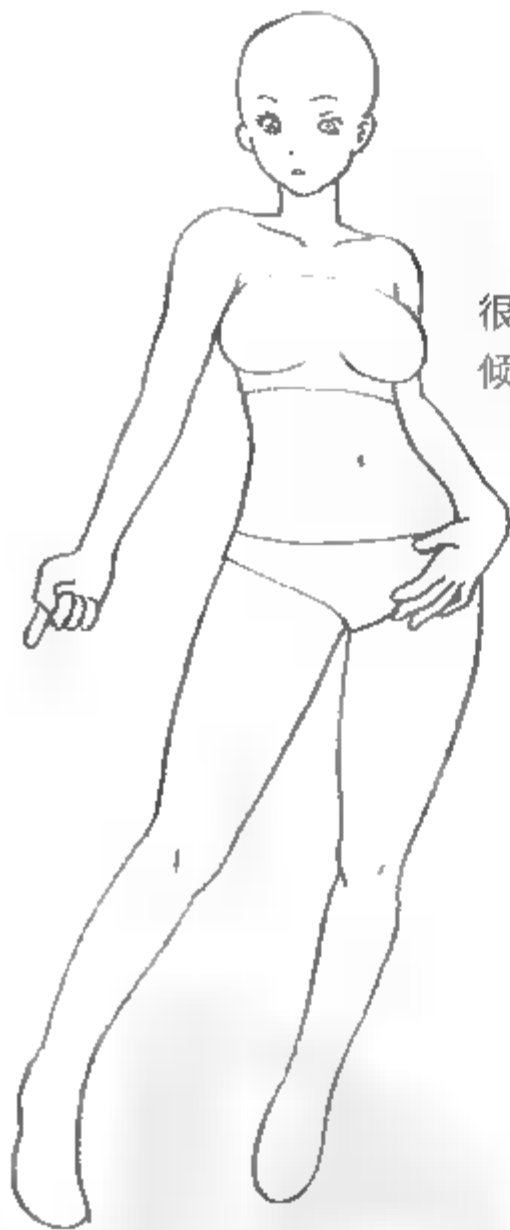
左臂自然地放在身体一侧，手微微握拳。

支撑斜立

身体的倾斜度是比较大的，上臂的动作幅度更大一些，腿部自然站立。

腿部修长，右腿有一点弯曲。这样的站姿很有美感。

右手娴熟地拿着麦克，手指的姿势松弛自然。

左手的手指跟随节奏自由地摆动着，手指的动作比较随意。

持枪站立

上身挺直，左肩微向下垂，右肩向上抬起一点。

左臂弯曲，紧贴在身上，左手轻扶在腰间。

整体的身体动作都是很放松的，上身有一定的倾斜，腰部扭动。

腿部的弯曲度很小。双脚微向内，显出女性的柔美感。

俯视惊站

这张人物动态的俯视角度很大，双臂弯曲的幅度不是很大，脚尖相对站立，头向上扬起。
俯视的角度很大，几乎看不到脖子的线条。脸部上扬，表情有些惊慌。
拿着兵器的手显得无力，也代表了惊慌的样子。
因为惊恐，所以脚会更向内收一些，有种不稳定的感觉。

2.2 坐姿

坐姿1–12

头部前倾向下，用凝视思索的眼神看着前方。
上身前倾，头部略微低下一点。
手臂前伸，双手紧握。
双腿的弯曲度比较大，所以膝盖也相对突出。
腿部弯曲，脚平稳地放在地上。
双臂向前伸，双手有力地握住手里的武器，很有气势的样子。

上身挺直，右臂上抬，右手半握拳。臀部着地，腿部弯曲，两脚放松地放在地上。
右臂上抬，轻握手里的棒棒糖。
大腿下方的线条要画得平一些，因为这里是接触座位的地方。
双腿放松地前后放着，右脚的脚尖着地，显出人物的可爱顽皮。

左臂高抬，手快要碰到下巴。
肩膀向后，左肩上抬，可以放在支撑物上。
腰部扭动的位置，形成一条弧线。
左腿的弯曲度大，放在右腿上。脚是很轻松的状态。
腰部的弧线很优美。
右臂上半部分向后收，手掌自由地弯曲。
左腿是向右侧转的，所以臀部的位置看起来更明显一点。
左腿抬起的幅度很大，放在右腿上，膝盖突出。

头部低下来转向一侧，目光有些迟疑。

上身向内含，脊背会产生一定的弧度。腰部向内收。

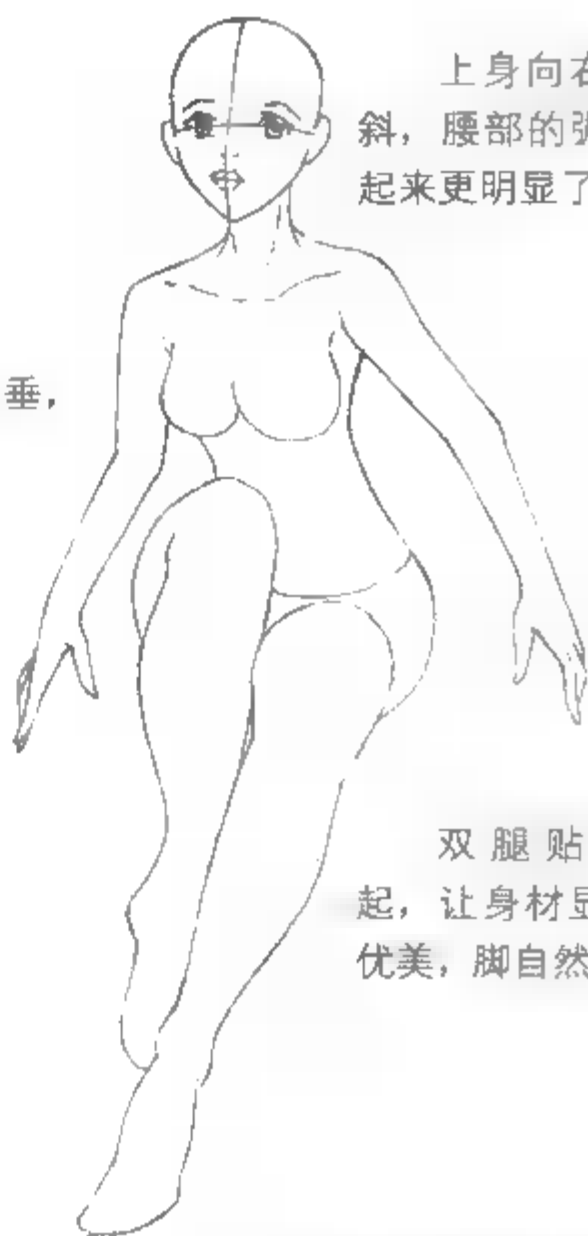
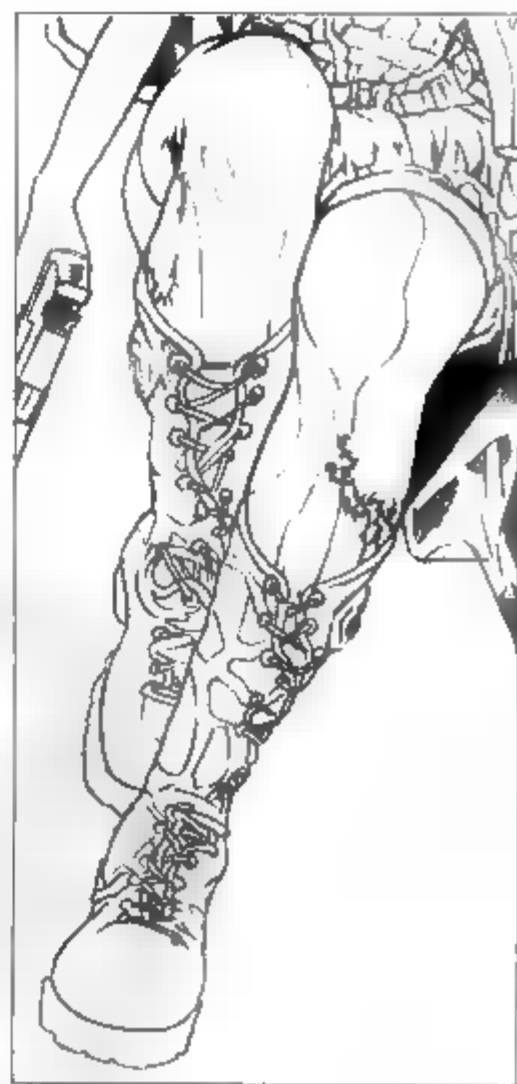
双腿自然弯曲，脚掌向后，双脚自然放松。

由于身体角度的原因，所以看不到右臂。

腿部线条平直。

脸朝侧面看过来，下巴很低，只能看到脖子后面的线条。

双腿弯曲，小腿向后，脚掌自然平放。

上身挺起前倾，脸部上扬，目光平静镇定。
上身向右侧倾斜，腰部的弧度看起来更明显了。
双臂自然下垂，弯曲度不大。
双腿贴在一起，让身材显得更优美，脚自然放松。
左腿的脚掌着地，右腿的脚掌抬起，脚尖着地。

由于角度的原因，所以只能看到右手臂的部分。左手轻柔地放在脚上。
双腿抬得很高，放在胸前，让人物修长的美腿得以更好地展现。
头部微低，下巴向下，眼睛望着前方。
双脚高高抬起，脚尖着地。
腿部线条平滑优美。

右臂弯曲，手掌托着下巴，眼睛看向远方。

腿部弯曲上抬，使得大腿部分的肌肉更明显。

上身前倾，背部弯曲，呈现一定的弧度。手托下巴，做出在思考的样子。

左臂下垂，手掌半弯，形成扶地的样子。

右脚掌是平放在地面上的，左[illegible]的一部分着地。

手掌是半握的样子，双手放在一起像是在托着一件东西。给人一种很温暖的感觉。

头侧向一边，使得脖子后面的线条看起来很明显。[illegible]神带着一些思索的样子。能感受到这是一个温馨的场景。

两腿膝盖向内并拢，这是女孩常见的坐姿之一，是很淑女的坐姿。

上身平稳，没有什么大幅度的动作。双腿弯曲，膝盖和双脚都是相对的。

腿部的线条流畅平滑。

头部略微向下低，下巴向下且内收。有一部分脖子的线条看起来不明显。

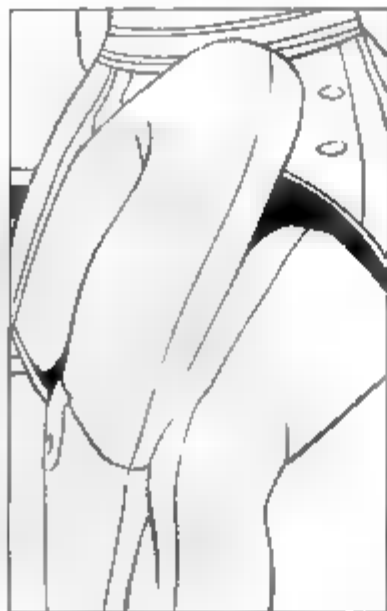
左臂上抬，手指略微弯曲，很优雅的样子。

右臂伸直，手部有力地支撑着身体。

大腿下面的线条要[illegible]得平一些，[illegible]为这里是接触地面或座椅的部位。

双脚轻松地放在地上。

头部低下去，表情是很含蓄的样子。

右腿上抬的动作很大，与左[illegible]相贴。

腿部修长顺直，脚掌平稳地放在地上。

人物整体身材都是苗条纤瘦的，上身略微前倾。

头部转向一侧，目光比较平和。

双手很优雅地放在大腿上。

腿部弯曲，膝盖相对靠拢着，这是女孩常见的坐姿之一。

臀部下方和大腿的下侧都要画得平一些，因为这是与地面接触的地方。

双手微微弯曲，放在一起，很轻柔的动作。

头部侧向一边，下巴向下，开心地笑着。

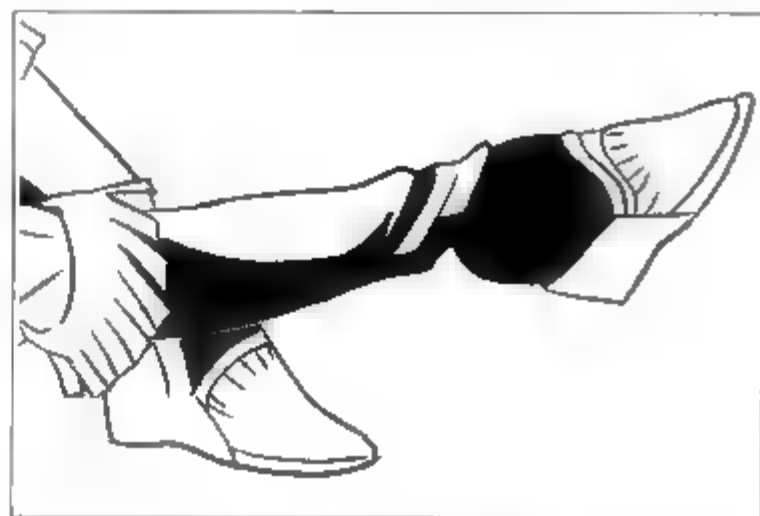
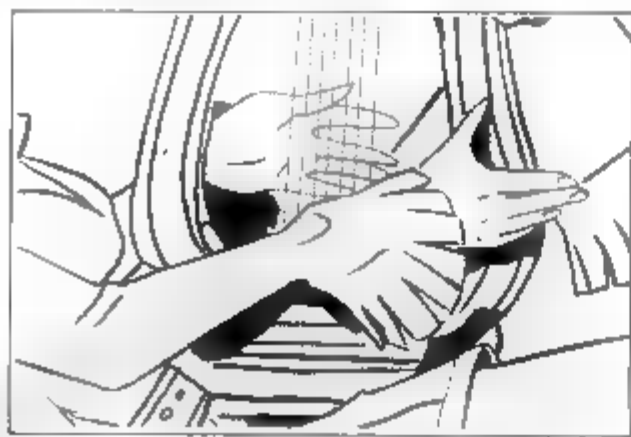
双臂伸直，双手轻握手杖，很有自信的样子。

上身挺直，腿部弯曲分开，左脚脚尖点地。

腿与手臂的线条都是平直顺滑的。右脚掌平放在地面上，重心落在臀部下方。

头部是低下来的，眼睛向上看。有一些俯视的角度。
双肩略微上抬，紧贴在身体侧面，有种腼腆的感觉。
双臂自然地放在身体两侧，手指是很放松的状态。
双脚靠在一起，是一种害羞的动作。

扶琴倚坐

上身与下身形成了一定的角度，头部略微向下，转向一侧。
右腿上抬伸直，显出很苗条的腿部线条。
左腿弯曲，脚面着地。膝盖是突出的。
双臂弯曲，手的姿势优雅轻柔，摆出弹琴的样子。
右腿的小腿部位伸得很直，脚也是平伸的，脚尖向前。

盘腿坐

头扬起并斜向一侧，目光有些迷惑的样子。

因为右手握哑铃的姿态，所以右侧肩膀略微下沉。

左臂上抬，手掌半握，拿着书本。

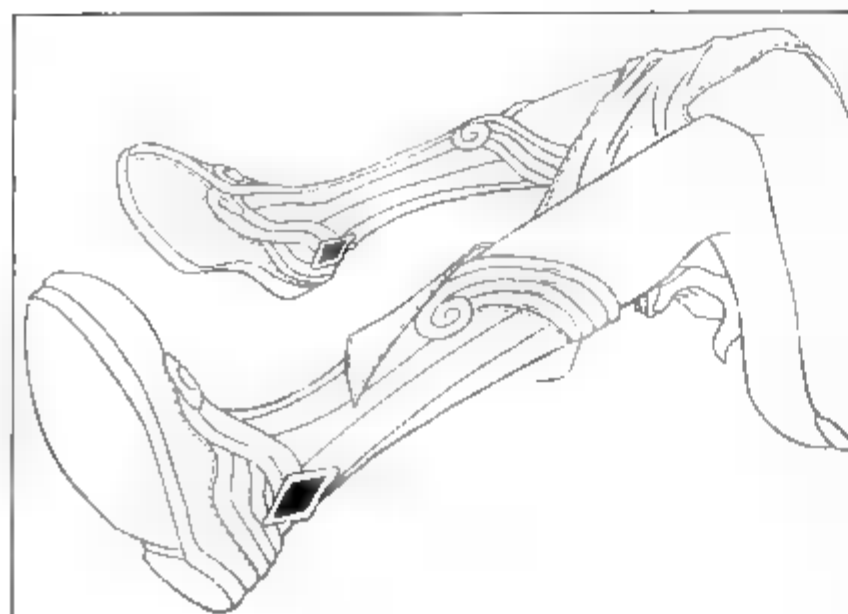
双腿用力地盘在一起，腿部肌肉紧绷着。

右臂没有很大的动作，这样更容易发力抬举哑铃。

膝盖处压着脚面，所以脚的一部分线条是看不到的。

劈腿坐

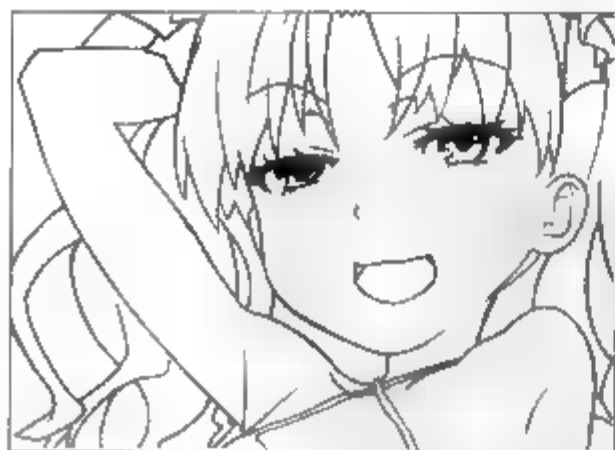
头部向右微斜，
显示出茫然的表情。
上半身比
较平直，没有
大动作。
双腿松软地
摊放在地上，右
腿抬起弯曲，可
以作为手臂的支
撑点。
右腿作为一个支撑点，脚掌很
稳地放在地面上。手指比较松弛地
下垂。

翘腿坐1–2

双腿很舒服地抬起弯曲，左腿翘起来搭在右腿上。
头部转向一侧，看上去是很开心的样子。
后脚跟着地，也起到了平衡的作用。
上身向后倾，倚靠着。腹部和腰都是向内收的。
左臂很放松地放在身体一侧，手指放松，没有握拳。
臀部下方是着力点，下面不要画得太圆了。

右臂高抬，手放在脑后，一种很惬意的样子。

左臂伸直，左手手掌用力支撑在地面上。

肩膀整体上抬，胸部向前挺。纤细的腰部有着优美的曲线。

双腿弯曲抬起，膝盖贴在一起，很女性化的动作。脚跟抬起，脚尖着地，很优美的感觉。

头部略微转动，眼睛没有完全睁开，开心地笑着。

悬坐

双臂上抬张开，是个可爱的动作，重心在臀部下方。腿抬起来，脚掌放松。

左腿的动作是上抬和弯曲的，所以膝盖明显向上突。

双脚放松地向前伸，腿部肌肉还是比较明显的，有一定的力度。

头部微低，下巴向下，眼睛也是看着下方。双手放松地张开着。

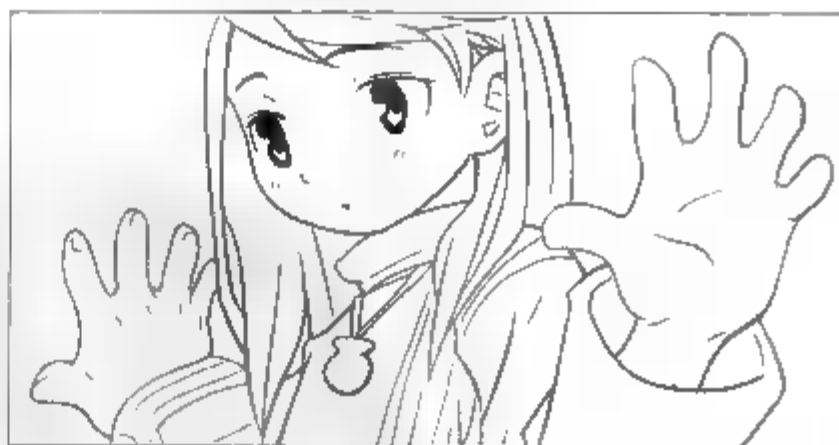
倚坐

脸朝正面看着前方，目光有些迷惑的样子。

上半身向一侧略微倾斜，双腿放松地弯曲着。

四肢都是比较放松的状态。大腿外侧要画得平一些，因为这是一个着力点。

膝盖靠得很近，小腿自然放松地分开。

双臂贴在身体两侧，没有大幅度夸张的动作。双手有些拘谨地放在膝盖附近。

正坐

人物上身坐得比较端正，背部也挺得比较直。腹部平坦。
两手轻松地放在腿上和身旁。手指没有更多的动作。
人物头部有轻微的转动，表情平静含蓄。头上的花束增添了唯美的气质。
重心在臀部的下面，也是一个着力点。小腿并拢，脚平放在地面。

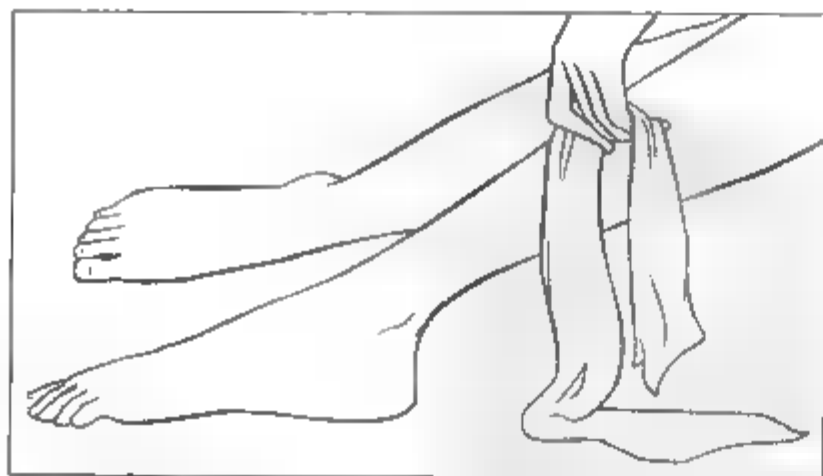
屈膝侧身

脖子后面的线条也随之变长。

上半身向前倾斜，头到了接近膝盖的位置。这是个弯曲度很大的动作。

背部是比较平直的，与脖子和头部形成了一定的角度。

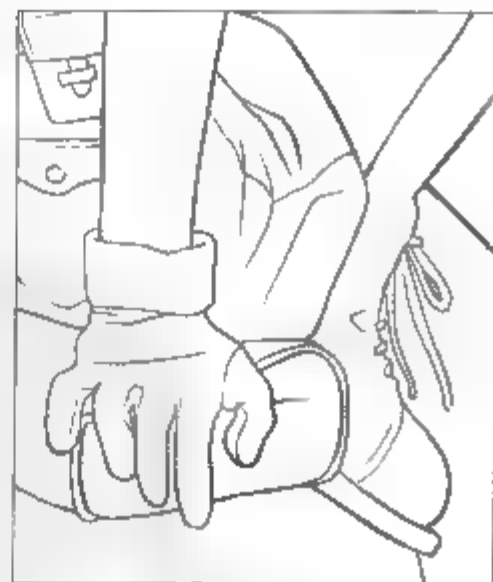
左臂的肘部轻放在膝盖上，很舒服的样子。右手轻轻握在左臂上方，很淑女的动作。

头部向下低的幅度很大，几乎与右腿平行。嘴角翘起，轻松地笑着。

脚掌很平坦地放在地上，小腿的线条也是很漂亮的。

屈膝倚坐

头部低下转向一边，手臂上抬，手轻扶在头顶，很活泼顽皮的感觉。

右腿抬起的角度很大，让大腿和小腿紧贴在一起。也起到了很好的平衡作用。

后背挺得比较直，右臂伸直，右手用力支撑着身体，手掌放平。

臀部的下方是着力点，起到支撑的作用。

手指平均分开，手掌扶住垫子，需要一定的力度。

屈腿坐1-8

[illegible]部修长而有美感。膝盖相靠。

头部偏向一侧，目光坚定。腰身是纤瘦的，会有一条优美的弧线产生。

肩膀下沉，有一点倾斜度。手放在胸前，有些担忧的样子。

身体的弯曲度很大，上身前倾，腿部高抬与上身靠近。右臂弯曲，右手轻扶在地上。

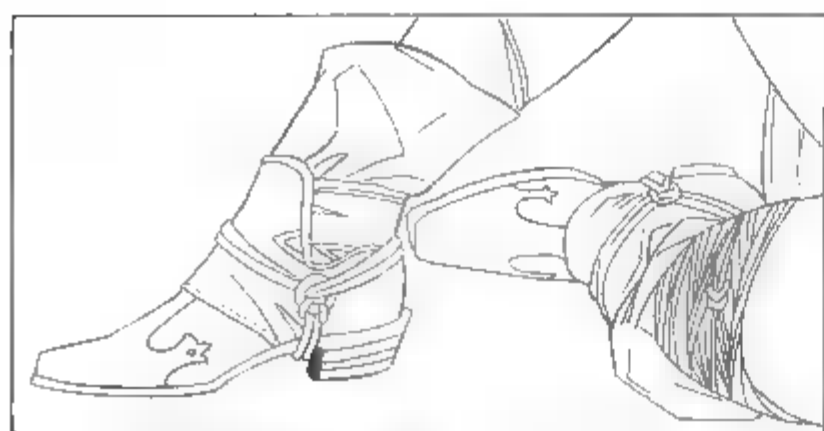
人物的上身是比较平直的，头部向下，脸上露出喜悦的表情。

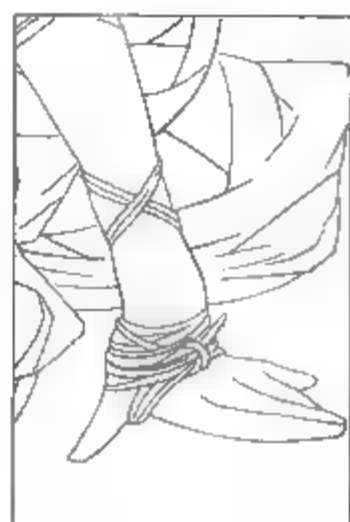
双腿交错着向上抬起，[illegible]部平稳地着地。

脚掌是平的，脚尖微微上翘。[illegible]的线条是比较平直的，显得苗条纤细。

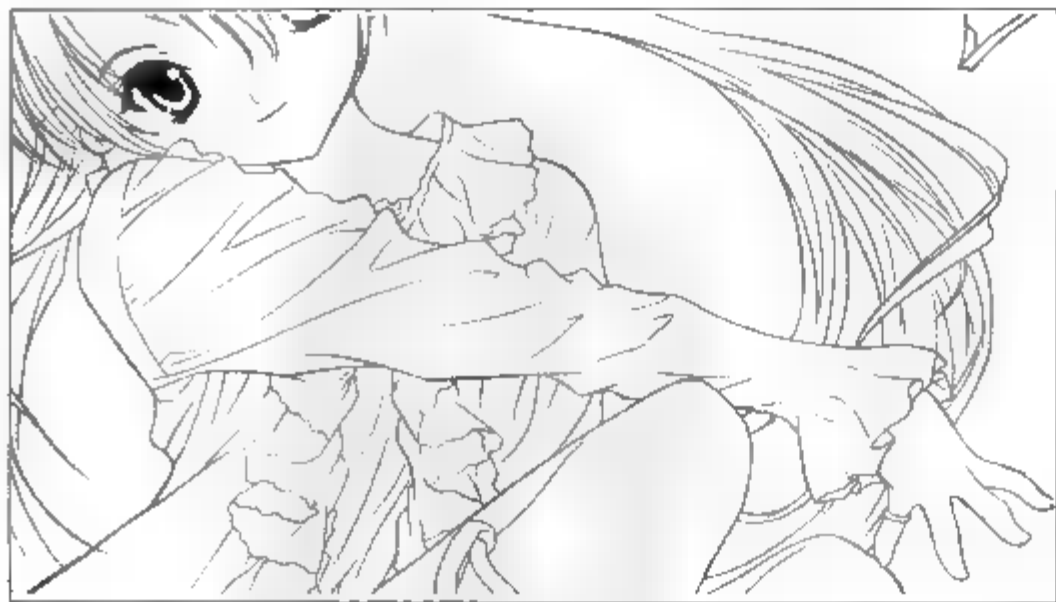
左臂伸向前方，由于透视的关系，左手会显得大一些。女孩做出了可爱的手势。

人物的上身是挺直的，头部向下看，吃惊的表情。
因为透视关系，下半身的体积大，上半身是渐小的。
胸部是前挺的，腰部有一个向内弯的弧度。
双膝并拢，小腿伸直，是一种常见的女生的坐姿。膝盖向上突出。
脚掌上扬，从这个角度可以看到完整的脚底。

手臂抬起，手轻放在下巴前方。眼神是深思的样子。

双脚很舒服地放着，动作很随意。右腿的弯曲起到支撑手臂的作用。

左臂伸直，手掌支撑在地面上。

右臂和右腿是弯曲度比较大的部分，左腿很随意地平放着。

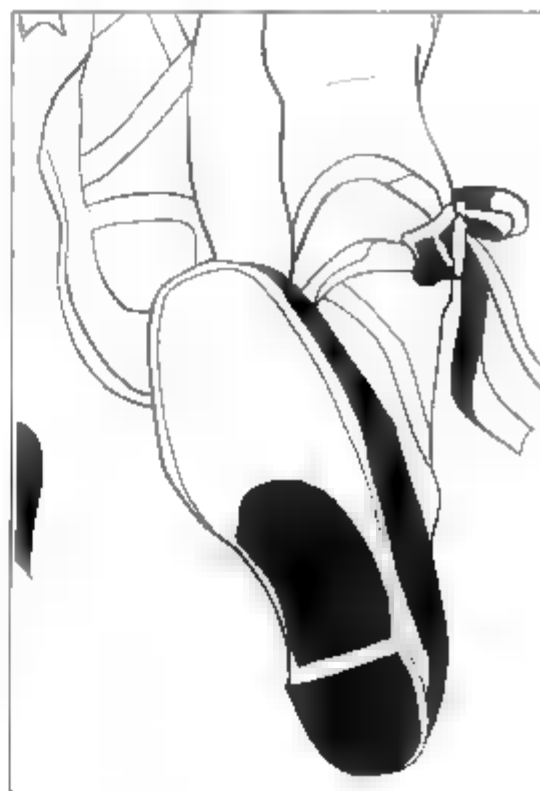
左臂的肘关节有一点向内弯的样子。

头部贴在右肩上，微笑的表情很动人。
人物的上身是挺直的，右肩高抬，可以让头部舒服地靠在上面。
右臂有个向下指的角度。手臂伸得很直。
腰部向内侧收，腿部长而平滑，即使弯曲着也会有美感。
右手自然地放松伸开，手指也是平顺柔美的。

手掌半握着，放在膝盖上。此时手部并没有多大的力量，只是轻放而已。

右臂放在身后，起到支撑的作用。

手扶在膝盖上，很温柔的动作。

人物上身挺直，与腿部形成了一个角度。

左腿放平在地上，可以看到整个脚掌。脚尖向一侧倾斜，说明了人物轻松的心态。

上身向前倾，肩膀有些高耸。双臂伸直，有些拘束地放在身前。
双膝并拢，脚也是相对的样子。
腰部很瘦，形成了向内的弧线。
眼神表现出有些惊慌和不知所措的样子。
背部是很平直的。
双腿的姿势起到了很好的平衡效果。腿部的线条也是很漂亮的。

头部略低，肩部上提，表情也是含蓄的样子，很温柔的感觉。

人物的身材是很有美感的，是比较纤瘦的身材。手臂与腿部的弯曲也很好看。

这样的坐姿也能看出人物细长的美腿。

两手很轻柔地放到一起，很有女性美感。腰部是向内侧弯的，臀部突出。

大腿底部和臀部下侧要画得平一些。

左脚掌平稳地放在地上，起到了平衡身体的作用。

仰视坐姿

人物的上身前倾，头略微上扬，腹部向内收。
双臂自然伸直，放在身体两侧。
左腿的弯曲度要大一点。
臀部下方略平，是身体的支撑点。
头微微上扬，看着前方，目光比较柔和，微笑着。

单腿屈坐

右臂抬起弯曲，手部做出可爱活泼的动作。

右腿抬起，弯曲度很大，整个右腿与地面形成约 90 度的角度。

脸面向前方，目光有神，露出开心的微笑。

腿部线条优美、流畅、平滑。

人物右腿高高抬起，放到胸前，动作幅度较大。

左手轻轻扶地。

左腿弯曲，膝盖侧向右腿的脚部。这个动作很女性化。

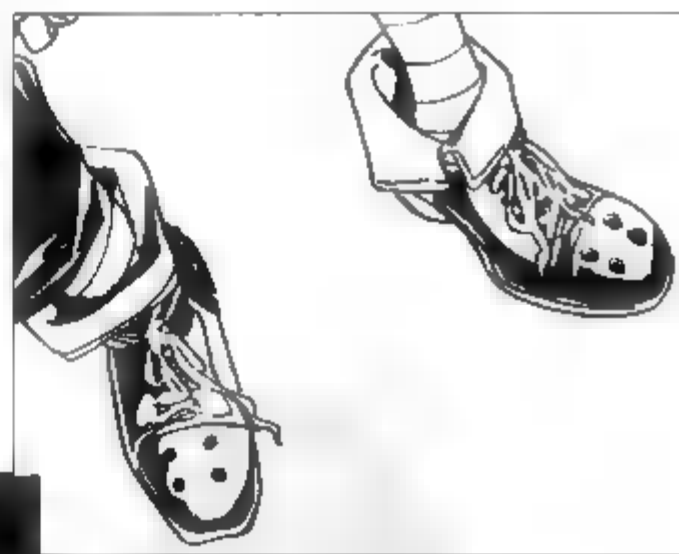
俯视坐姿1-2

上身前倾，胸部向内含，腹部向内收。

双腿保持坐姿而有一定程度的弯曲。

双手紧握放在一起，有很好的支撑效果。

上身前倾一定的角度，背部出现一定的弧度。

头低下去，显得很没精神的感觉。

双脚有些无力地放在地上，表明人物无精打采的状态。

双手紧贴在一起，缺乏安全感的样子。

双拳紧握，很有气势的样子。

双腿分开角度很大，是个跨步的状态。膝盖弯曲，可以让脚更稳地站立。

双臂向后摆动弯曲，像是准备跳跃或跳起的感觉，动作很帅，也有一定的平衡作用。

由于角度关系，所以看不到左脚的脚腕。

这个动作的俯视角度很大，只能看到一小部分上半身的线条。

头部向后仰，脸上扬，看不到脖子的线条。目光闪亮有精神，露出阳光自信的微笑。

坐地1-2

人物整体动作的幅度很大，很有气魄、很自信的样子。

右臂高高上扬，手有力地握住吉他。

左臂弯曲，肘部放在膝盖处，有一种轻松的感觉。

左臂轻松自然地搭在左腿上，手指松弛地张开。

腿部的线条顺直，脚平稳地放在地上。脚尖往外撇一点，很自信。

上身有些斜侧并前倾，臀部着地，保持平衡。

双臂上抬，肘部相互靠拢，使得上身都收紧在一起。

左腿抬起并弯曲，脚掌平稳着地，起到很好的支撑作用。

右腿向后弯曲的幅度很大，平放在地面上，看不到后面脚的线条。

头低下来，下巴向内收，委屈哭泣很伤心的样子。双手半握着，想抹去眼泪。

左腿弯曲向内侧靠，脚掌有力而平稳地着地。一部分重力集中在脚部。

坐地回头

身体斜向一侧，左臂用力支撑着身体。腰部显出优美的弧线。

头部转向一侧，略向下，下巴被肩膀遮住了。表情是惊慌恐惧的样子。

臀部平稳地坐在地上，是身体的重心和支撑点。

慌忙地抬起右臂，要擦去脸上的汗水。

右腿弯曲靠向左腿，脚向内平放在地上。大腿的肌肉是鼓起来的。

持伞屈腿坐

上身前倾到接近腿的位置，头部转向一侧，含蓄地微笑着。背部形成一条微弯的弧线。

臀部平坦着地，左臂伸直，手掌用力支撑在地面上。手指还是比较松弛的样子。

低头的动作让脖子前面的线条变短一点。

身体的动作幅度不是很大，很轻柔优雅的感觉。臀部和左臂来支撑身体重量。

双腿修长有美感，上面肌肉的起伏不是很明显。

跪坐1-5

左手放在嘴的下方，呈现出一种好奇的神情。

背部和臀部形成的一条向内的弧线。

背部平直，到腰部的位置会有向内的弧线产生。

人物的身体前倾，臀部提起，使得身体重心前移。腿部起到了平衡和支撑的作用。

右手手指分开，轻放在地上，很小心的感觉。

膝盖着地跪在地上，脚面比较舒服地贴着地，放松的样子。腿部肌肉随着这个动作而鼓起并收紧。

手放到下巴的位置，露出牙齿有些得意地笑着，眼睛盯着前面。

右臂抬起，手微握，轻扶在左臂上。

人物上身直立，头低下，使得脖子前面的线条变短。

左腿弯曲平放在地面上，有些无力的感觉。右腿弯曲，脚掌是踩在地面上的，起到了平衡的作用。

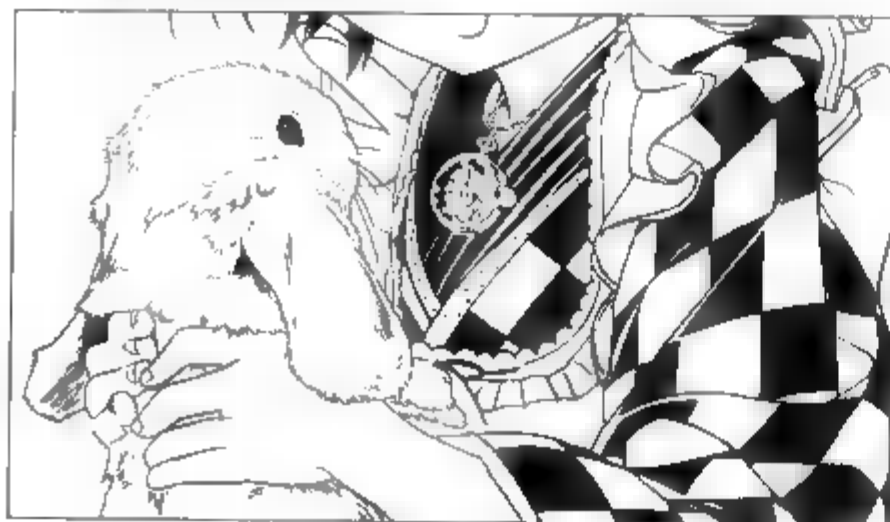
头部低下，下巴向内收，眼睛看着下方，没精神的样子。嘴里好像还在自语着。

人物上身前倾一定的角度，头转向一侧，微微低头。
左臂无力地抬起，手指轻放在脸上。
头微低，眼睛一只半睁一只闭着，没睡的样子。
双跪在地面上，臀部提起。
右臂向外伸直，手掌轻放在腿上。
背部的线条很平直，腹部向内收拢。

头部微低并前倾，眼睛看向可爱的兔子。手臂抬起，手半握，动作很轻。

眼睛睁大看着兔子，一种惊喜和爱惜的眼神。

双腿并拢得很紧，向后弯曲，跪坐在地面上。腿部肌肉鼓起。

女孩的手掌轻轻地抱住兔子，很爱惜小动物的样子。

人物的上身挺直，这样可以保持身材的优美挺拔。手臂一高一低分别抬起。
头部转向一侧，睁大眼睛开心地笑着。目光闪亮有精神。
臀部作为支撑和重心所在的位置。双腿弯曲向后摆，很放松的姿态。脚尖有蹬踩的动作。
身体纤瘦，被衣服遮盖住的腰部也是很有美感的。

屈腿扶坐

两腿弯曲，膝盖相互靠近，高低不平，是一种想摆脱尴尬境地的方式。
左手扶住地面，可以得到更好的平衡。
肩膀上耸，[illegible]部和腹部前挺。
头低着，露出尴尬惊慌的表情。
跌倒时臀部着地起到支撑作用。一只脚掌在慌乱中抬起。
人物身体向后仰，是种不小心跌倒的感觉。慌忙中，用手扶在了地面上。

屈膝悬坐

右肩高抬，左肩下沉，左臂伸直，左手轻放在脚上，动作很有美感。

头是扭过来的，前面脖子的线条会变短一些，后面脖子的线条拉长。眼睛深情地看着前方。

右手轻柔地拿着团扇，很淑女的气质。

上身前倾，双腿跪坐在地面上，头侧转，面带笑意。

脖子的线条也是很漂亮的。

左手手指略微弯曲，轻柔地放在左脚上。

2.3 蹲姿、跪姿

半蹲1–2

上身前倾，含胸
收腹，左腿弯曲。
右腿伸开，脚掌
平稳地放在地面上。
右臂放松地垂下，
手掌自然打开。
脚尖点地，动作
很轻盈。
左臂的弯曲度很大，
抬起的角度也很大。由
于角度的原因，看不到手
握剑的地方。
左脚掌很稳地踩在地
面上，有支撑作用。

蹲跳

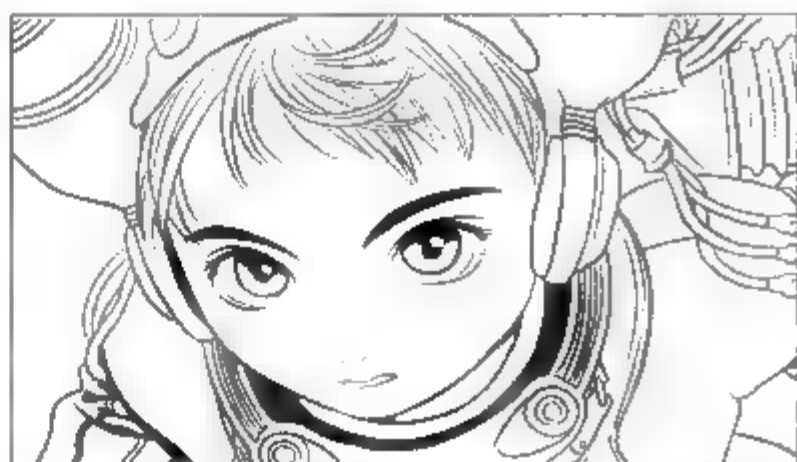
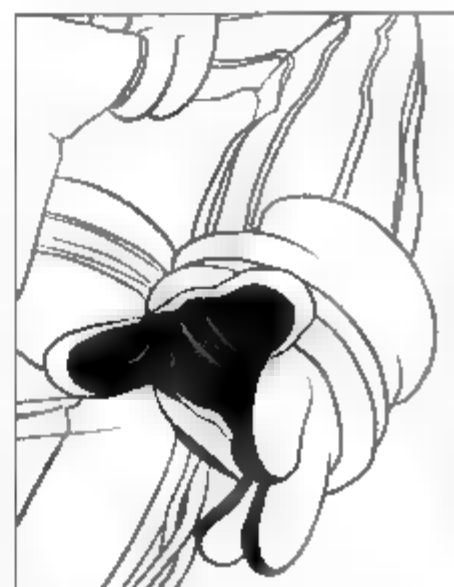
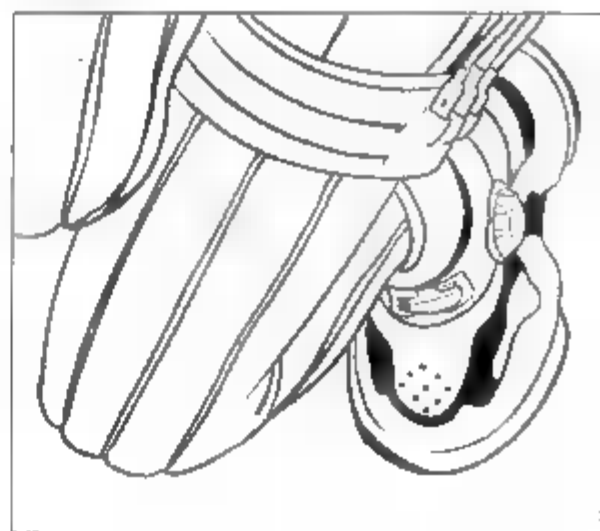
脸是侧扭过来的，目光平和，露出微笑。

上身是挺直的，头部扭转过来，目光平视。右肩高提，左肩下沉，动作各异。

左脚很稳地踩在地面上，大腿的肌肉随着动作的变化而变得明显。

这样的姿势让背部、[illegible]部及腿部的线条更明显更显优美了。

手臂结实有力，手指分开，做出预备的姿势。

上身前倾向下，胸部到了快要接近腿部的位置。头向上扬，下巴上扬。

脸上扬，眼睛是向上看的，一种准备出发的姿势。

双腿并拢，弯曲形成一个蹲的动作。脚尖着地。

双腿紧靠在一起，肌肉有鼓起的感觉。

蹲姿1–3

背部的线条也是很优美的。

双腿下蹲，保持平衡的姿势。肩膀高低不平地抬起。

头部扭转过来，目光是坚定的。脸部的线条很自然。

双脚有力地踩在地面上，起到很好的支撑作用。是一种很有气势的姿势。

头部侧转过来，脸部上扬，下巴上抬。眼神是很柔美的样子。肩膀上提，这也是一种气质的表现。

整体的身体动作都是很柔和的，背部呈现出优美动人的线条。

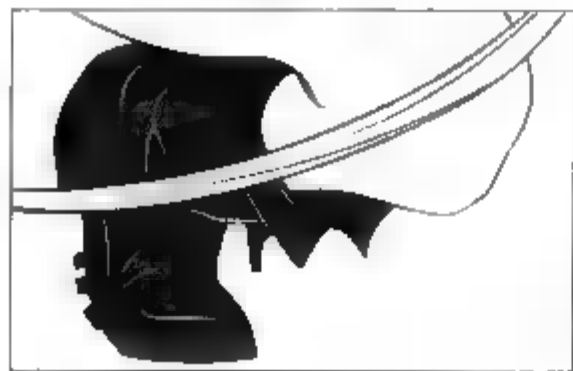
腿部的线条平滑，很有美感，很流畅的感觉。

手臂轻垂下来，手指随意地弯曲着，很有女性美感。

头部正视前方，目光锐利精神，很自信的样子。

上身挺直，更能表现出人物胸部丰满的线条。

人物上身挺直，腿部弯曲，半蹲在地面上，脚跟提起，整体动作幅度都是很大的。

大腿的肌肉结实健壮，起到了支撑身体重量的作用，腰部纤细。

左臂帅气地上抬，做出握刀的姿势。

脚掌用力地支撑着身体，膝盖明显突出。

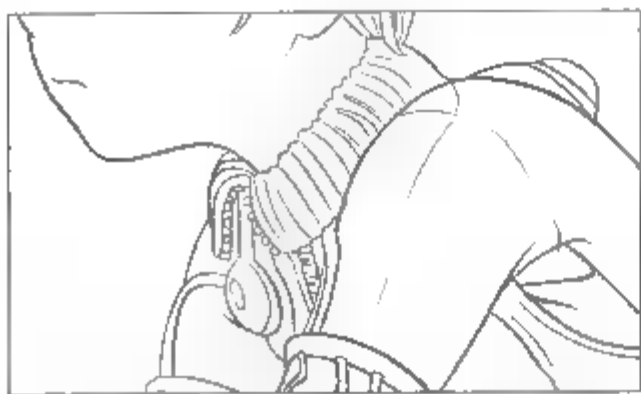
蹲坐1-2

头部略微偏向一侧，头略低。

手臂的肌肉也会在有动作的时候更明显。

上身挺直，屈腿坐着。双臂伸直，肘部向内，双手手指伸开放在身前。

腿部的肌肉很结实，所以在屈腿的时候肌肉会鼓起来，看着比较明显。

双手紧挨着，支撑着身体。

肩膀呈放松的状态，没有很大的动作。脸是正侧面的。
头部面向正前方，眼睛平视，若有所思的表情。
身体向前倾，头部正视前方。背部形成一条平缓的弧线。
双臂的弯曲度不是很大，前臂和双手轻松地放腿上，手指的弯曲度也不大。

屈身蹲坐

背部形成优美的弧线。
上身向前倾的角度很大，胸部已经快贴到大腿上了。
臀部下面和大腿下面都起到了支撑的作用。
脚尖踮起，有种活泼调皮的感觉。
由于角度的原因，同时右臂受到身体挤压，只能露出手掌。
脸部上扬，做出可爱搞笑的表情。

悬蹲

上身挺直略向前倾，从侧面可以看到人物优美的身材曲线。

双腿的弯曲度很大，脚尖点地，难度很大的一个悬蹲动作。

手臂弯曲上抬，手指伸直，动作很温柔很女性化。

腰部前倾，可以更好地显出臀部的优美线条。

蹲地

头部微低，转动角度不大。目光向下，微笑着。

背部的线条也很漂亮。

上身是平直的，双腿弯曲，蹲在地上很稳的样子。

右臂上抬弯曲，右手手指微曲并轻放在胸前，动作很柔和。

左臂的肘部略微弯曲，手指轻放在地上。

仰视蹲姿

腰部的线条很柔美。

手部的姿势很潇洒，画的时候要放松。

双腿弯曲贴在胸部和腹部，两腿是并拢的，有很好的平衡感。

由于角度原因，右臂有一部分是被遮挡住的。

双臂放在腿两侧，是一个稳住重心的姿势，同时也增强了形体的美感。

蹲地抱膝

小臂上抬，放在腿的两侧，手半握着放在膝盖上。

双腿并拢靠在一起，做出了蹲地的动作，是全蹲的姿势。重心落在双脚上。

从这个角度可以看到一些臀部的线条。

脸部上扬，可以看到鼻孔。是嚎啕大哭的样子，嘴巴张得很大。

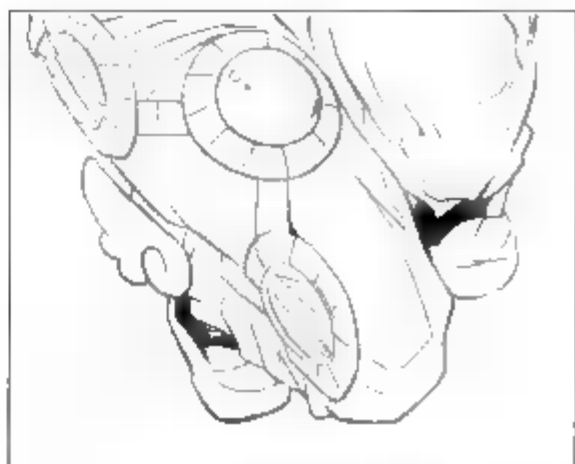
双手放在膝盖上，可以有一点安全感。

屈腿蹲

上身侧倾，上提，腹部内收。双臂的动作都是很舒展的。

腰部很苗条，有着优美的线条。

双腿是弯曲下蹲的样子。右膝接近地面，有助于平衡。

右臂高高抬起，手轻放在额头上，很活泼可爱的动作。左臂很自在地向外伸展。

右腿需要更大的支撑力来起到稳定身体重心的作用。脚很稳固地踩在地上。

单腿跪1–2

上身是斜侧向一边的，双腿保持身体的平衡。左臂伸直，放在身旁。

上身前倾，头部略向下低。目光平视前方，自信的样子。

膝盖快接触到地面的位置，也起到保持平衡的作用。

左腿弯曲，向右腿方向靠近。脚掌平稳地踩在地上。

腿的弯曲度大，膝盖突出。

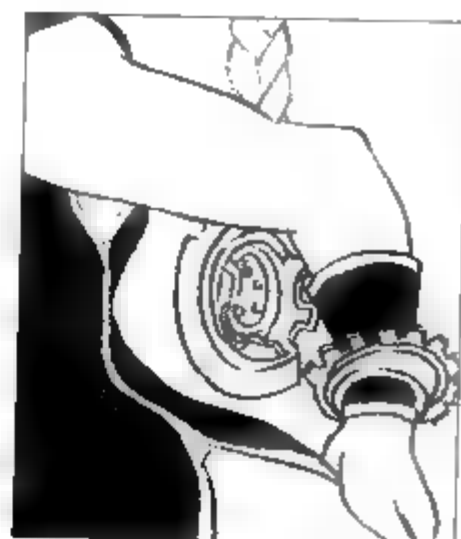
手指的姿势也是很优美的。

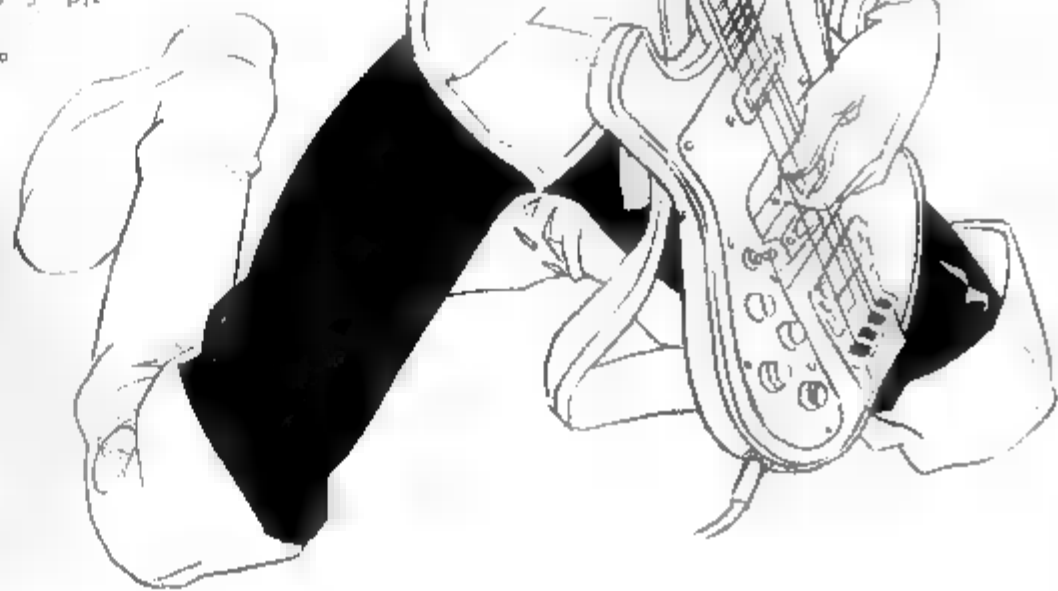
上身是挺直的状态，肩膀持平。右臂抬的角度不高，小臂向前，做出握枪的姿势。

手臂的肘部关节是向内收的状态。

人物的腿部比较强壮有力，所以屈腿的时候肌肉会迅速地鼓起。

右腿弯曲度很大，脚有力地站着。左腿上抬，脚尖点地保持平衡，这一点上的力度并不大。

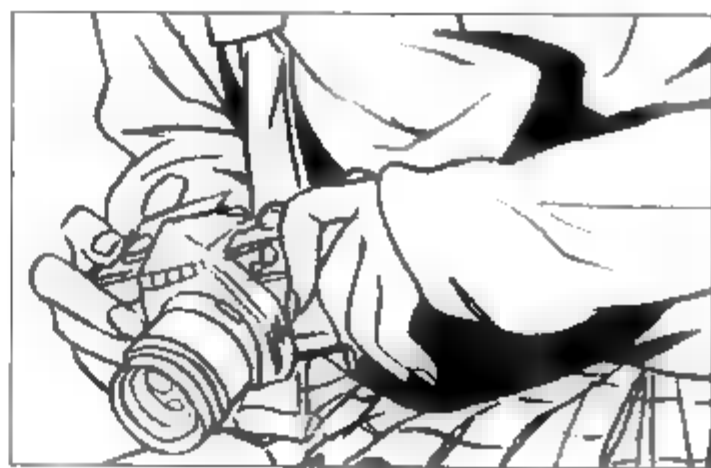
跪地1-8

此处肘关节突出。
上身前倾，腰部向上挺，腹部内收。
左臂向后弯曲，手轻柔地放在臀部，很优美的动作。
双腿弯曲跪地，动作很女性化，也很有变化感。
背部到臀部形成漂亮的弧线，是很有女性美的。
由于角度的缘故，右腿的小腿部分是看不到的，只能看到一部分脚。
两腿膝盖突出。

头部斜侧向一边，眼神是很深情的，陶醉在音乐中的样子。
上身是挺直的，头部略向后侧方倾斜。
小臂伸得很直，摆出握琴手势。
双腿跪地的幅度很明显。
两腿膝盖突出着地，起到支撑身体的作用。
腿部的弯曲度很大，也有助于保持平衡。

头是低下去的，下巴向内收，目光沉静自然。

胸部前挺，使得臀部的线条更明显。很有美感的身材。

双腿弯曲跪地，重心在此，也是平衡点。脚面平整地接触到地面。

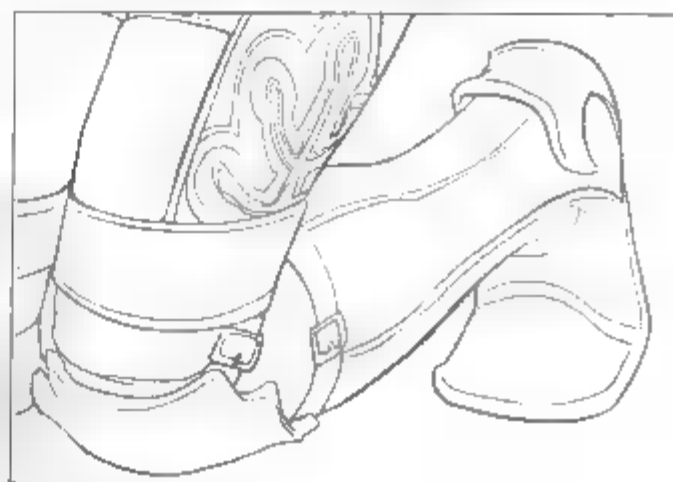
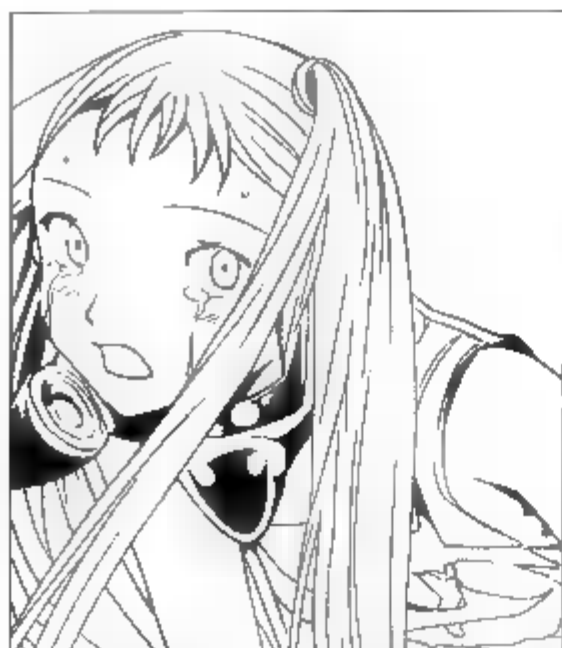
手臂和手掌的动作使得肘部和手腕的关节突出。

身体前倾一定的角度，臀部的曲线可以明显地体现出来。
脚自然地向后着地，没有用力。
小腿的受力面要画得平一些。
手掌半握，小心翼翼地拿着相机。

肩膀上耸，收紧双臂，有点紧张的感觉。

左肩膀上抬，两个肩膀不在同一个位置，显出天真可爱的一面。

双臂藏到身后，有些拘谨的样子。

双腿并拢，很规矩的跪地动作。

双膝着地支撑身体，膝盖突出，脚趾点地，起到支撑的作用。

身体向前探，背部会遮挡住脖子的线条。
右臂伸直，肘关节向内收拢。
脸侧转，下巴微微上扬。目光中有些恐惧的神情。
左臂弯曲度要大一些。肘关节突出，手轻扶在大腿上。
双腿分开跪地，起到了很好的平衡作用。

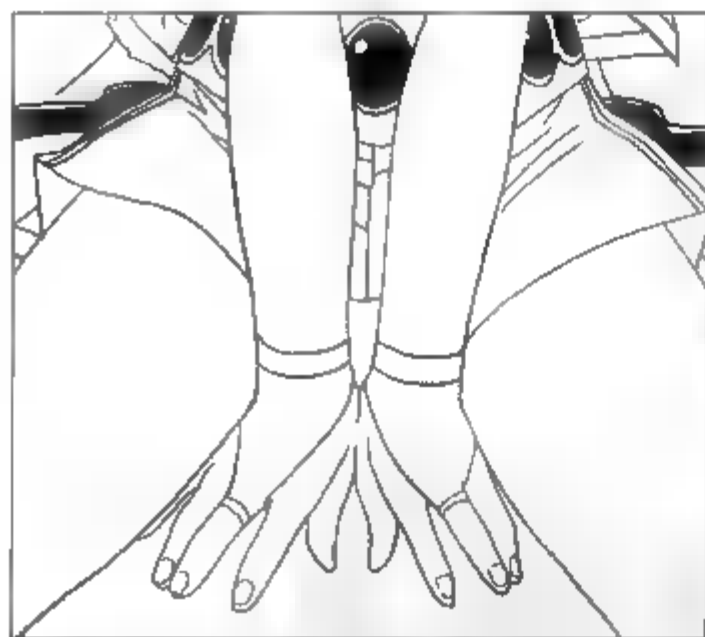
上身挺得很直，所以整体是略平的线条。

双肩有点自然下沉，很放松的感觉。双手摊开放在身体两侧。

肘关节有点向内收。

由于上身挺直，腹部也略微向内收一点。人物身材偏瘦，所以这个部位的动作变化较少。

上身保持平直的感觉，腿部弯曲度很大，跪坐着。

人物身体呈现出比较放松的状态，很柔软的样子。
脸部上扬，下巴向上抬，圆圆的大眼睛很可爱，欢快地笑着。
肩膀外轮廓线也是有弧度的。
上身前倾，双臂向前拢，很可爱的样子。
双膝着地，腿部用了很大的力。
双臂伸直靠得很近，双手张开平放在地面上，很放松的动作。

俯视跪姿

上身挺直，收腹。头是仰起来的，下巴上抬。目光柔和，充满温暖的感觉。

由于头部上仰，脖子后面的线条会变短一些。

腰部的线条是向内收的。臀部的线条也很优美。

双腿的受力面要画得平一些，两脚很自在地向后撇着。

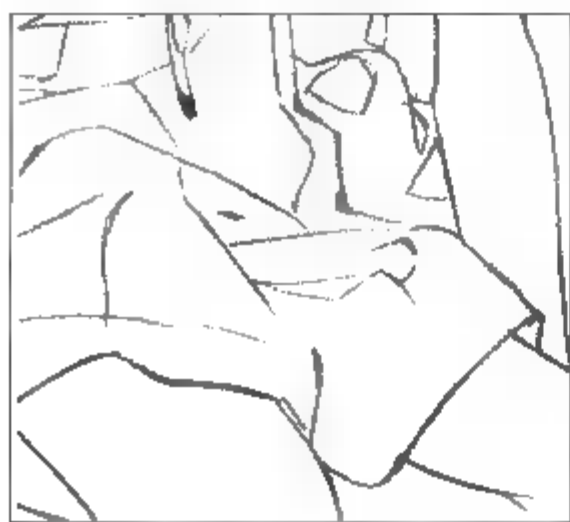
双臂轻轻抬起，手指弯曲，形成向上托的动作。是很温馨的场景。

屈身跪

臀部上提，显出优美的身材曲线。腰部是向下弯的。
人物身材瘦小精致，所以手臂的肘关节会更明显。
身体前倾，弯腰向下趴的样子。
腿向前用力地跪在地面上。
腿部弯曲向后，双脚也起到一定的支撑作用。
头部上抬，脸微侧一点。面部表情有些尴尬。
双臂伸直，双手做出向下压的动作。

跪坐1–6

肩膀上提，手臂弯曲，手半握，做出拿东西的动作。
腰部向内收，显出优美的弧线。
握住蜡烛的手掌握得很紧。温馨而温暖的感觉。
人物上身转向一侧，脸也是扭过来的。
脸微微地侧过来，露出甜美的微笑。
腿部的弯曲度很大，舒服地把腿盘在后面，接触地面的部分是平坦的。

人物上身挺直，略微前倾。腿部弯曲跪坐在地上。
左肩比右肩要高一点。
右肩沉下去一点，手臂呈现出尽量向外伸的样子。
右臂伸直斜伸向一边，手腕有一定的扭动。
左手半握拳扶在地上，起到支撑作用。
小腿接触地面的部分是平坦的，线条流畅。

人物上身挺直，双肩是向上耸起的。
脸部正视前方，表情大方自然。肩膀上耸，使得脖子的线条变短。
双臂弯曲，上臂紧贴在身体两侧，并有向后拢的动作。
双手手心向上，动作很轻柔。
臀部上提，双腿用力跪在地上。
人物的腿部肌肉比较强壮，所以在腿弯曲跪坐的时候，腿部的肌肉会更明显地鼓起来。
由于角度的原因，右脚是看不到的。

上身的背部挺直，身体侧过来，所以腰部和臀部的线条也可以明显地看出来。

头转向一侧，下巴上抬，表情是自然柔美的。

脚向两边撇过去。

腿部接触地面的位置是平坦的。

屈腿跪坐，两腿并得很紧，很优雅很女性化的动作。

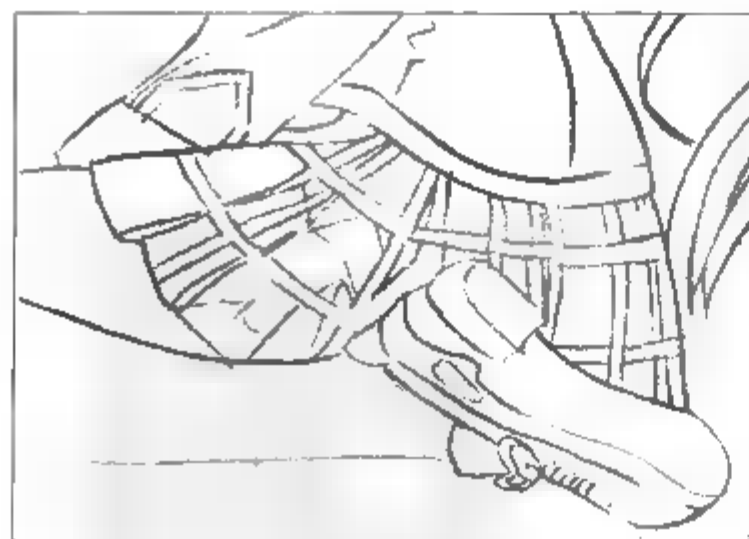
双臂弯曲上抬，手腕是贴在一起的。

这是人物的一个正侧面的跪坐姿势。上身挺直，背部线条是弧线的。

头部转过来一定的角度，略微低下，下巴向内收。

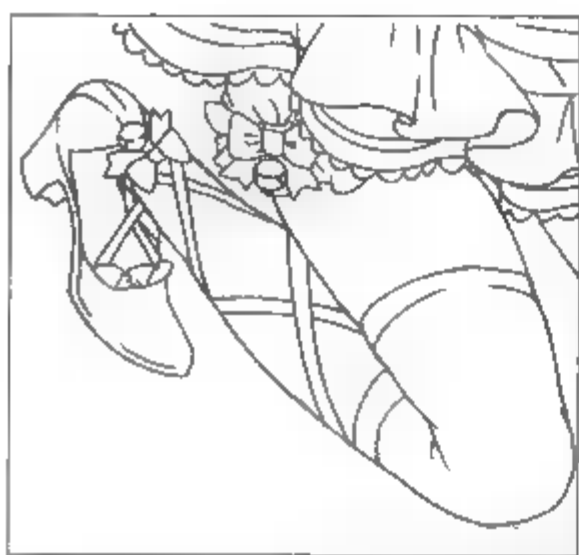
手臂的弯曲度不大，手放松地轻放着。

肘关节向外突出。

腿部的弯曲度很大，大腿伸得很直，小腿向后的动作也很大。

从侧面可以清楚地看到臀部的线条，小腿的弯曲度很大，而且是向身体一侧并拢过去的，所以脚尖到了很靠后的位置。

头部向后侧转，表情是恬淡柔和的。脖子前面的线条会短一点。
这是身体转向后面跪坐的动作，身体的背面得到了很大程度的展示。
背部和臀部的线条很好看。
双脚的脚面着地，这个动作很舒服，使得脚部得到了舒展。
右臂抬起，手部做出拿笔的动作，看着很舒服。肘关节突出。

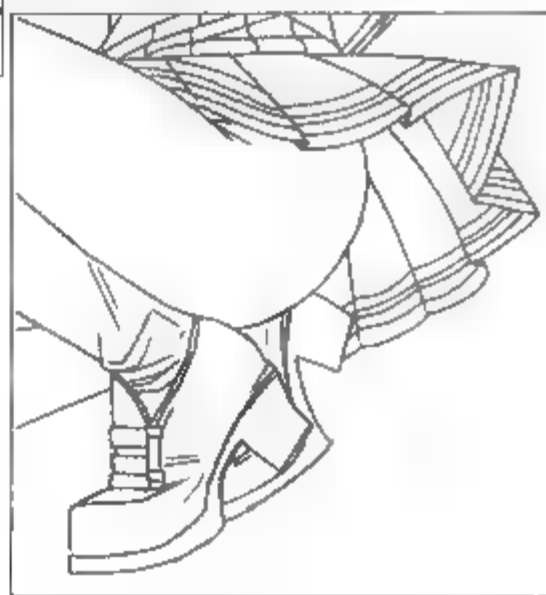
跪蹲

头微侧向一边，露出开心可爱的笑容。
右手向上伸着，手温柔地握着铃铛。
左臂下垂，左手握着两个铃铛。
人物的上身有一定的扭动角度。
右肩上抬的幅度较大，手臂努力地向前伸着。
臀部上提，腿部弯曲，用力跪在地上。
双腿弯曲跪地，脚尖踩着地面。

跪地拔刀

左臂上抬弯曲，肘部突出，手紧握着长剑。

双腿的弯曲度很大，跪蹲在地上。脚尖踮起保持平衡。

头部低下，下巴向内收拢。在思索的状态。

右[illegible]向前伸，弯曲度不大。

这是一个正侧面的动态。双臂一上一下分别有各自的动作。

右腿的弯曲度是最大的，膝盖快到了接近地面的地方。腿部绷得很紧。

后脚跟上抬，用脚跟顶到[illegible]部下方来支撑身体并保持平衡。

扶身跪地

右臂抬起，手指弯曲轻扶在肘关节处。

上身的扭动幅度很大，右肩高抬，左臂尽量向前伸直，肘关节向内收。

腰部线条向内收。

双腿并拢向后弯，很优美的姿态。

腿部线条很平滑，很有美感。

膝盖向前突出，接触地面的地方很平坦。

2.4 跳跃

飞跃

右臂高抬，左臂向斜下方伸直，动作很舒展。
头部微侧，下巴向内收，表情柔美，陶醉在舞姿中。
右腿上抬的幅度很大，是一个跃起的动作。膝盖很突出。
整个右脚是一种绷直的状态，动作优雅自然，腿部线条漂亮。
手指很舒展地分开。

挥臂跳跃1–2

左臂向外伸开，手指的动作很舒展，手臂弯曲度不大。

右手手掌张开，很热情的感觉。手臂也是尽量上举的。

从这个有些俯视的角度来看，看不到脖子的线条。

左臂伸展弯曲的感觉像飞翔的翅膀一样自由。

左腿伸得相对较直。脚有些内扭的样子。

右腿高抬，脚平伸，很轻盈的感觉。

手指轻松地半握着。

双臂向上举，自在地在头上挥动着。

腰部显示出顺畅优美的身材。

肘部关节突出，转折处看起来很明显。

手臂上抬时，上面的肌肉也随之鼓起。

人物是跳起的，双臂跟随跳起的动作而向上挥动着，是很舒服的感觉。

双腿弯曲，向上起跳，动作自由舒展。由于角度关系，使得小腿只能看到一小部分。

挥剑跳跃

头部微微向下低，眼■正视前方，很坚定的样子。从这个方向看过去看不到左边的耳朵。

左臂尽力高抬，肘部到了耳朵上方的高度。

腰向内弯，弧线很漂亮。

人物的上身挺直，双臂有力地挥动着。左臂抬起的角度很大，向内弯曲。

右■高高抬起，幅度很大，让跳跃的动作变得更优雅更好看。

翻转跳

这个跳跃的动作幅度很大，双臂弯曲抱在头上。有一定的保护作用，也是很有动感的动作。

脸是转向一边的，表情很有激情，很勇敢的样子。

手指轻松地弯曲着，手腕灵活地扭动。

大腿并拢，腿伸得很直，很舒展很自由。是个很难把握的跳跃动作。

上身向前挺，胸部线条会更突出，腰部线条很有美感。

臀部的曲线很好看，从这个角度可以很明显地看到。

飞跳

头部上仰，所以脖子后面的线条是看不到的。

脸部上扬，下巴向上，目光坚定，有点严肃的样子。

左腿弯曲着，脚是自然下垂的样子，小腿与大腿形成一定的角度。

右臂弯曲上抬，与上臂形成大于90度的角度。

左臂向后抬起，伸得比较直。手指是自然伸开的。

双腿做出剪刀跳的姿势，脚是放松的自然状态。

扭身跳跃

头侧向一旁，双臂环抱在一起，肘部突出得比较明显。

双脚脚尖相对，是很女性化的动作，腿部的线条顺直。

双腿抬起的幅度很大，弯曲度也大，这样更便于跳跃，动作也会更好看。

胸部前挺，由于角度的原因，使得脸部的线条被盖住一部分。

双脚是有些错位的，有一定的透视角度。人物体态偏瘦，所以脚踝处的扭动很明显。

跳跃

头部扭转过来，头是微低下去的，所以脖子的线条会短一点。
上身向前挺，胸部的线条突出。腰部向内收，有优美的弧线。
双腿弯曲跃起，很有动感的运动姿势。腿部线条平滑。
双臂打开的角度很大，肩膀向上提，双[illegible]向后展开，有飞翔的感觉，手掌轻松地打开。
臀部向上提，这[illegible]的线条很圆润。

单腿跳跃

身体向前倾，胸部的线条突出而柔和。

右臂上扬，有一些弯曲度，这样可以保持平衡，也能在跳跃的时候起到发力作用。

右腿奋力抬起，更有助于跳跃与发力。

这个画面是俯视的角度看的，脖子的线条是看不到的。双臂平着向上抬起，有飞翔的感觉。

大腿是并拢的，单腿揞起跳跃，这是个很活泼可爱的动作。

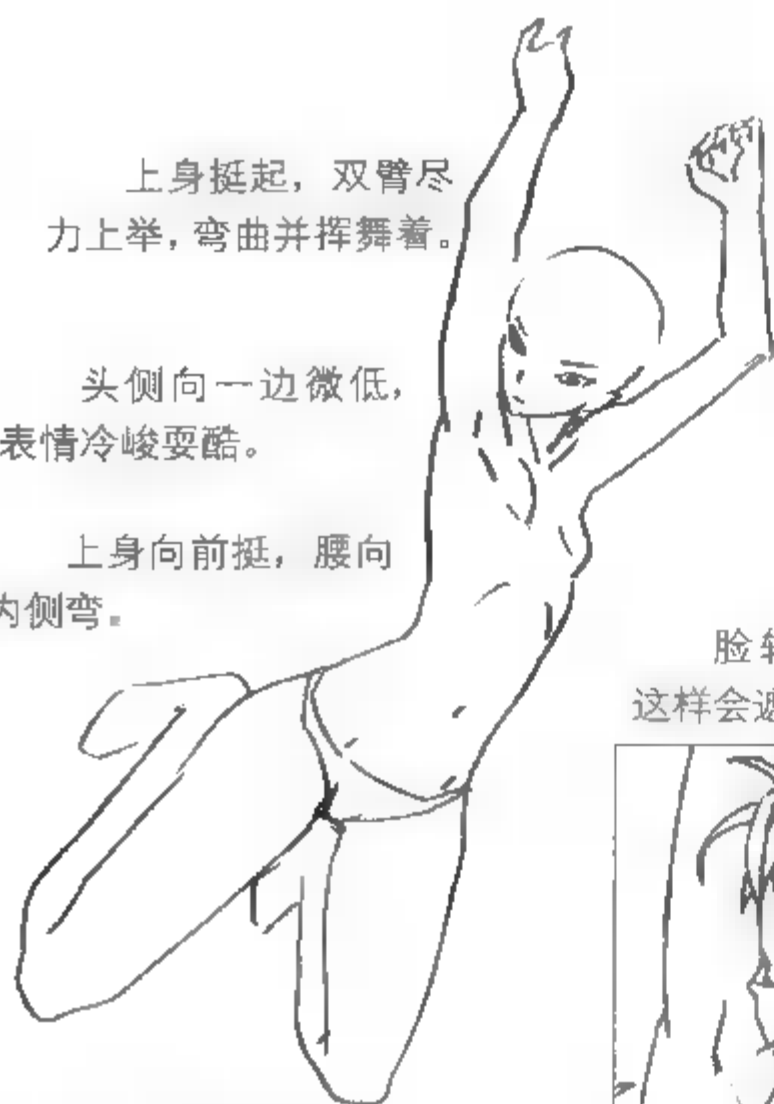
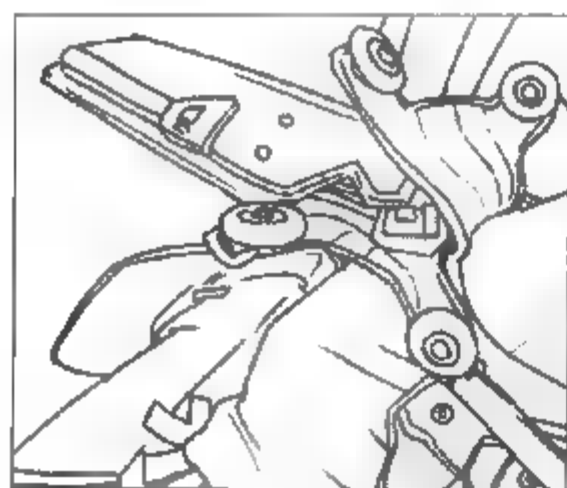
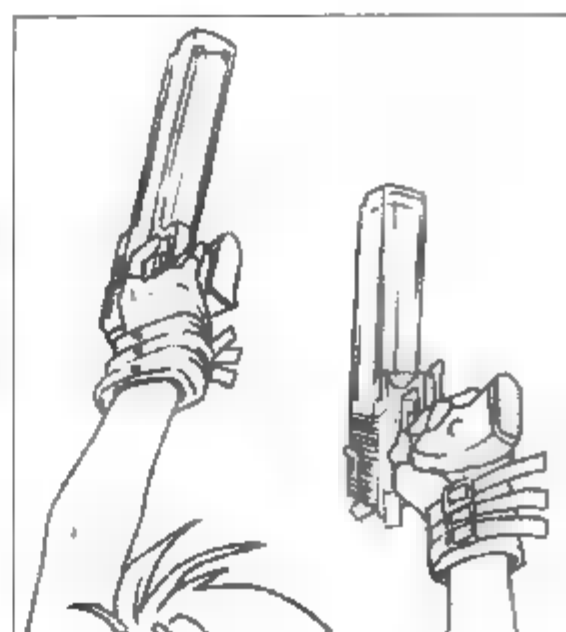
飞身跳跃

上身挺起，双臂尽力上举，弯曲并挥舞着。

头侧向一边微低，表情冷峻耍酷。

上身向前挺，腰向内侧弯。

双臂高举过头顶，双手紧握着手枪。

双腿弯曲度很大，膝盖关节突出。

脸转向一侧，贴近上臂。这样会遮住脖子的部分线条。

腰向内收，胯部能明显看出来。大腿的肌肉收拢得很紧。

欢跳

右臂上抬弯曲，用手拉着帽檐，很顽皮的动作。

目光是向下看的，古灵精怪的样子很有趣。

身体向后倾，挺直。露出平坦的腹部和腰部纤细的线条。

左腿上抬，弯曲度较大，从这个角度只能看到小腿很少的一部分。

人物身体有一定的倾斜度，双腿跳起，很欢快的样子。

跳跃击球

右臂上抬，做出击球的动作。从这个角度来看，只能看到很小的一部分手臂。

身体是侧向的，头部扭过来，双臂尽量高抬，很愉快的样子。

双腿大跨步地分开，这样更利于运动，也说明运动的幅度大而强。

头部向上仰，开心大笑的样子，眼神很明亮。

双脚是向内扭的，很女性化的动作。

臀部扭向一侧，画出圆润的线条。

悬空跳起

身体向前倾，头部向一边微侧。双手用力拉住身后的背包。
下巴向内收，头是微低的，眼睛向上看。
双手握紧，很用力的样子。
臀部和大腿的线条流畅平滑，很有美感。
双腿向后弯曲，右腿抬起的幅度更高一点，脚是伸直的。

2.5 走姿、跑姿

持剑小步走

右臂抬起弯曲，做出很帅气的手势。

左臂弯曲，肩部下沉。手掌有力地握住长剑。

上身挺直，头部略微向下，下巴向内收。

腰部向内收，背部的线条很优美。

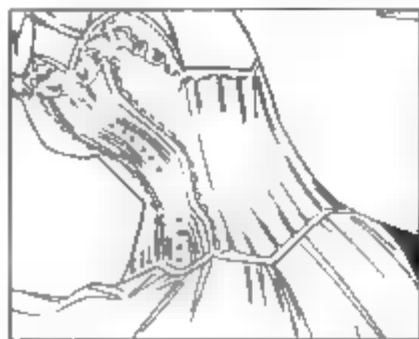
腿部的弯曲度不是很大。

脚步不是很大，没有过多的动作。

俯视走姿

上身向前倾，头部也是向前摆的。肩部自然下沉，脖子前面的线条会变短。
肘部向内收。
双臂自然下垂，轻松地摆动着。手指的动作也是很自然的。
肩部的线条呈圆弧状。
大腿的肌肉随着运动而鼓起。
双腿大步向前，双脚很稳地踩在地面上。

阔步

头部向前伸着，露出开心的表情。手臂弯曲，肘部放在腿上来平衡身体。

身体前倾，腹部向内收，背部呈现出弧线。

此处脚尖高高翘起，表现出欢快的心情。

腰部是向内收的，背部有着优美的线条。

右腿向上抬，迈出的脚步很大。双腿间的距离很大，很有气势的样子。

猫步走

头部转向一侧，有种冷峻高贵的神情。右肩高耸着，左臂上扬弯曲，很优雅的动作。

左臂的肘关节是突出的。

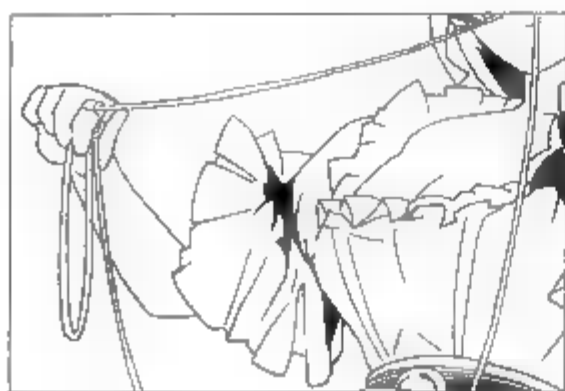
上身向一侧转了一定的角度。胸部挺起，让上身的线条更有立体感了。

腰部的线条是向内的弧线，很有女性美。

人物的双腿优美而顺直，交错地放在一起。

脚步是很轻盈很平缓的。

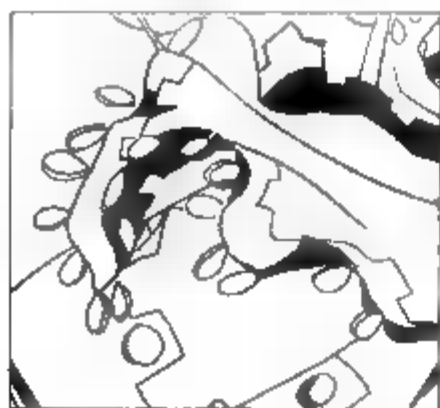
抬腿走

头部转动的角度很小，表情是自信而热情的。

右臂高抬弯曲，手里拿着长绳，动作娴熟大方。

右腿抬起弯曲，脚平稳地踩在地上。腿部用力。

双臂都是弯曲的，所以肘关节会更突出。

左腿伸直，也起到支撑的作用。由于要用力，所以小腿后部会更向外挺。

小步走

双臂上抬弯曲，手指是放松的样子。
身体扭转过着一定的角度，显出优美的身材。
腿部的弯曲度不大，脚步是优雅轻快的。
随风飞舞的长裙上的装饰物很漂亮，很有异域风情。
左腿和右脚脚尖起到支撑身体的作用。

走姿1-4

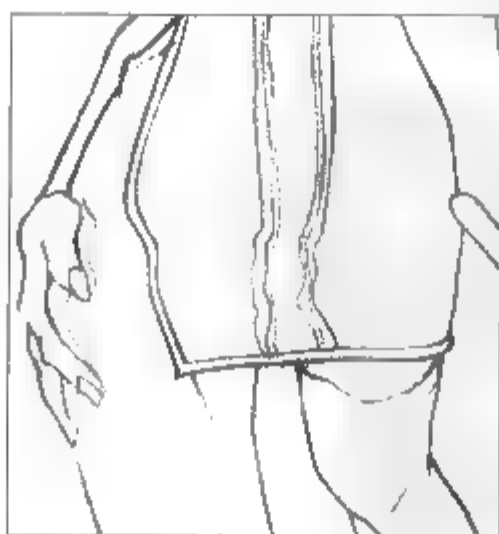
头部是侧向一旁的，目光正视前方，很镇定的感觉。

肩膀外轮廓是圆弧形的。

右臂有一部分是隐藏在身后的，手轻放在腿上。

左臂向前伸，肘部是向内收拢的。

腿部的线条轮廓很明显，凹凸感强。

上身扭向一侧挺胸，双肩是自然下垂的，很松弛。

双腿迈开，双脚向内侧撇，很女性化的动作。

上身有轻微的扭动，左肩随着双臂的摆动而向后仰，右肩向前。

头侧向一边，很甜美的表情。

腰部是向内收的，胯部上提。

双臂放松地下垂，分开一定的角度。手指自然地伸直。

左脚轻轻抬起，脚步很轻快。

腿部线条很漂亮，能充分体现出人物的曲线美。

脸有一点上扬，下巴向上抬。目光自信有朝气，眼睛很明亮。
人物的胸部是很突出的地方，上身是前挺的，所以胸部线条会更明显。
手臂自在地摆动，手指半握。
从这个角度看，脖子后面的线条比较明显。
脚步很轻快，左腿抬起的角度不大。
双脚抬起，脚掌伸得很平坦。

头部侧向一边，眼睛是向上看的。从这个角度看，脖子的一部分线条会被遮住。
双臂分开，前后摆动，很开心的样子。
臀部线条也是很有美感的。
肩膀外轮廓是圆弧形的。
肘关节向内收。
左腿的弯曲度不大，迈出轻快自然的脚步。
右腿的膝关节有一些突出。
脸是上扬的，下巴也略微上抬。
右臂伸得很直，肘关节没有特别突出。

边穿衣边行走

头部转向一边，微向下低，下巴内收。眼睛看向一侧。

肩膀向上提，轮廓是圆弧状的。

胯部和大腿上部的线条圆润。

右臂弯曲，贴紧身体，手用力地拉着衬衫。

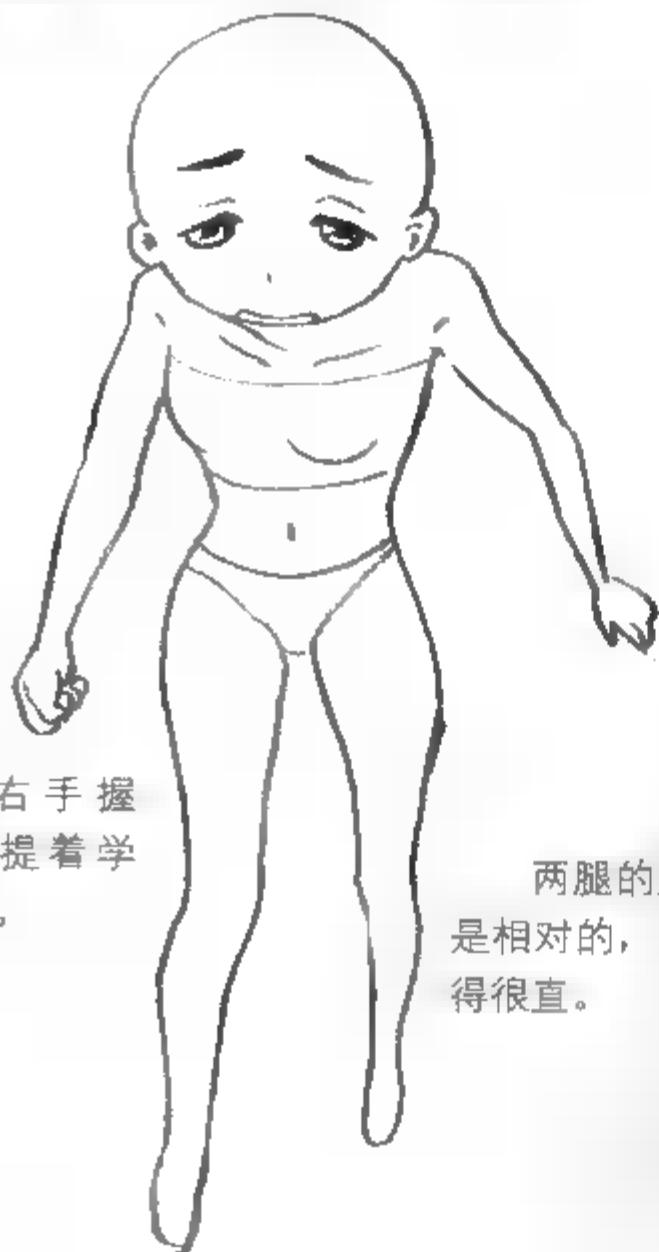
人物腿部很修长，小腿后面突出。

双脚一前一后平稳地向前，有些小心翼翼的样子。

无力地走

头部是向下的，下巴向内收。这个角度是俯视的，所以看不到脖子。眼睛向上看，无精打采，体力不支的感觉。

双肩向上耸着，用力的样子。

手腕略微向内弯。

右手握紧，提着学生包。

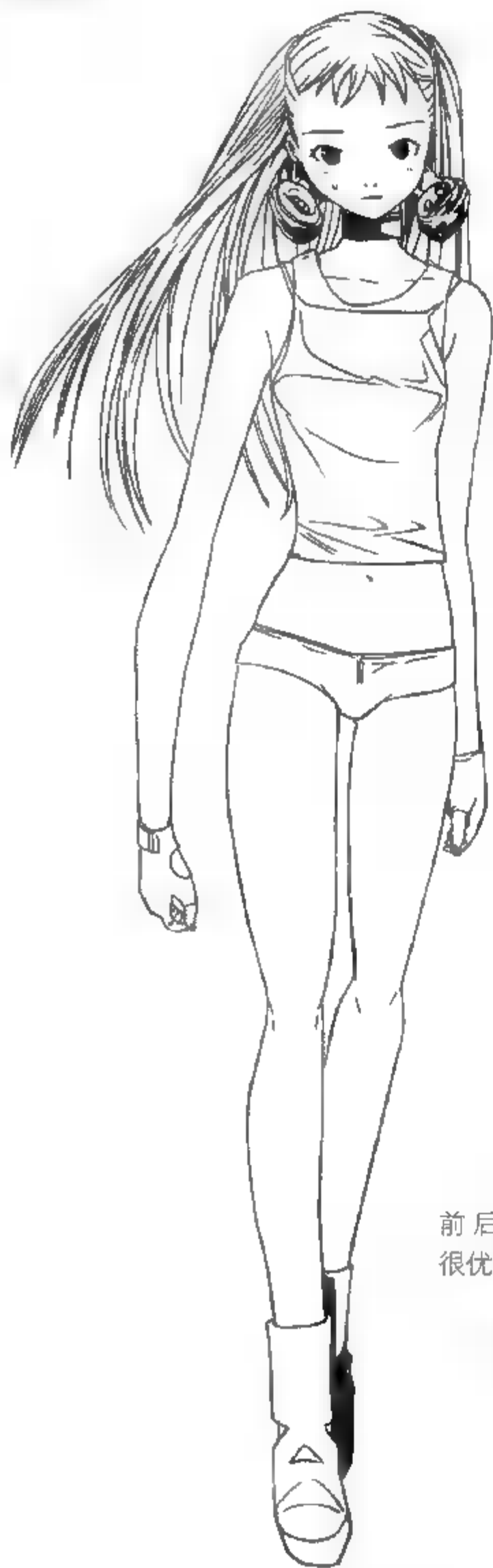
两腿的膝盖是相对的，脚放得很直。

腿向前艰难无力地迈着，腿部弯曲度不大。

漫步

头部微微向下低，下巴向内收。自光有些焦虑。

人物的双臂很修长，线条柔和。

肩膀放平，外轮廓是圆弧形的。

左臂贴紧身体，肘部是向内弯的。

双手自然下垂，半握着。

小腿靠近，前后交错站立，很优雅的动作。

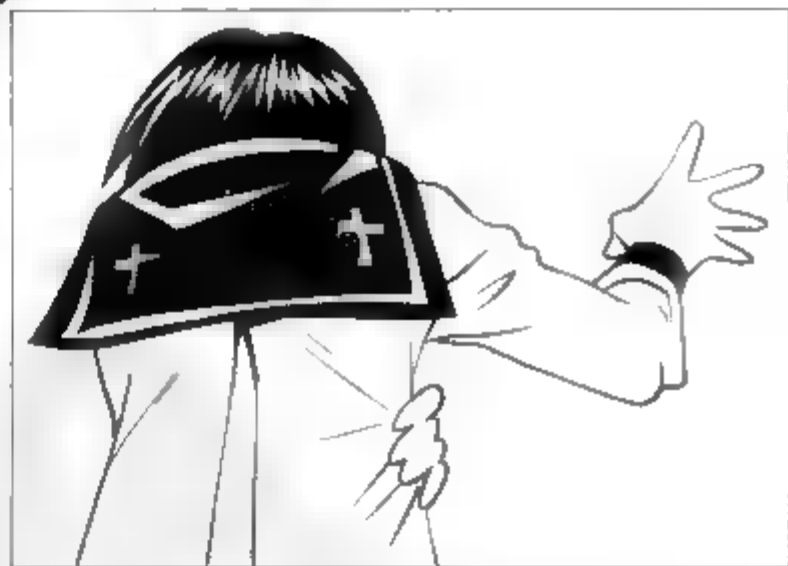
负伤行走

头部低下，手臂抬起，用手支撑在墙面上，很困难的样子。

身体向上提，肩膀耸起来，腰部是向内收的。

左腿向后抬，用脚尖点地。

右手分开用力支撑着身体。右肩向上抬的幅度很大。

右脚很稳地站立在地面上，保持身体平衡并起到支撑的作用。

左臂微弱地扶在受伤的身体上，很艰难的姿态。

扶帽走姿

头部有些向下，下巴向内收，做出吃惊的表情，眼睛是平视前方的。
手臂抬起，肘部关节突出。
左腿揄起，很随意的动作。
右腿站直，脚向内侧扭。可以很清楚地看到小腿后面的线条。
双脚的动作很放松，右腿支撑着身体。
左臂伸向前方并弯曲。
右手放在头顶，惊慌无措的样子。

回身走动

上身是转过来的，头也跟着转过来。脸是上扬的，开心地笑着。
脖子的线条看起来很明显。
左臂扭向后面，手自在地弯着。
手腕的关节突出。
此处也会形成一条向内的弧线。
右臂弯曲向上抬，手部动作具有淑女气质。
背部和腰部形成向内弯的弧线。
右脚脚跟提起，左脚很稳地踩在地上。

拿伞走姿

上身挺直，使得胸部的线条更突出。肩膀略微向下沉。
头是向下的，眼神很有精神。
右手用力地拿着大伞。
左臂是放松下垂的，微握着拳头。
两脚迈着轻快的步伐。

小跑1-3

眼睛向下看，目光很专注。头向下低一点。
上身向前挺，双肩向上提。
腰身是很苗条纤瘦的，腹部平坦。
大腿部分是并拢的，弯曲小跑着。
人物腿部的线条是很流畅的。
脚向前伸，放松地平放着。
双臂认真地上抬，用心地举着手里的小盘子，很可爱的样子。手掌半握，向上托着。

肩膀有点高耸的样子。

上身是向前挺的，胸部的线条突出。左臂努力向上抬，手指的动作很轻柔。

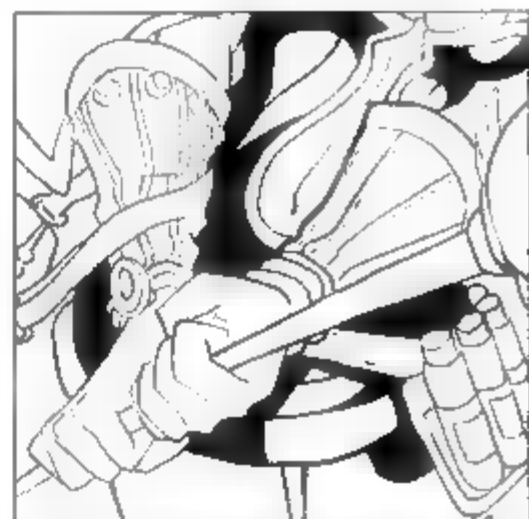
双臂的上部紧紧靠拢在胸部两侧。

右臂展开向右下方斜伸着，手指是完全张开的，手指很纤细。

人物的腿部偏强壮一些，在腿部抬起的时候，上面肌肉也跟着鼓起来。

右脚伸直，脚跟高高地提起。

左腿用力向上抬，小腿是伸直的样子。

头随身体的扭动
而偏向一侧，凝视着
远处。
人物的双臂向前伸，双手
紧握着。双臂紧靠在身体两侧。
人物上身斜向一
旁，肩膀下沉。
右腿也是向一旁斜
的，这样可以很好地平
衡身体并稳住重心。
左腿弯曲
提起，膝盖向
内侧收拢。
这条腿弯曲度很
大，腿部线条优美。
脚腕向内侧扭
着，很少女的感觉。

快乐奔跑

两个女孩的上身靠在一起，头部的距离也拉近了。眼睛是看向前方的，很快乐的样子。

腰部是向内收的，显出优美的身线。

两人欢快地跑着，双腿前后分开，很自由的样子。

跑起来的时候，臀部高抬。

两人的脚伸得很直，很舒展的样子。

身材纤瘦，膝盖的关节看起来很明显。

张臂小跑

头部转向一侧，开心的表情。

上身弯腰向前探，胸部线条会更突出。

腿部伸得很直，■部线条很漂亮。

腿部弯曲高抬，奋力跑步的感觉。膝盖是向前突出的。

脚跟抬起，是快速跑动时的样子。

左臂努力地向后摆动并弯曲着，手部握紧握住书包背带。

右臂向前伸并弯曲着，手是微握的。肘部很明显地突出。

慌张地跑

人物的上身扭动着，肩膀一前一后，手臂前后挥动着。

头部是侧转的，表情焦急慌忙。

左臂向身后甩过去，手是半展开向上抬的。

右臂向前弯曲挥动着，肘关节向外突出。

双腿前后并在一起，使得腿部的线条更好看了。

腰部的扭动使得整个上身发生了转动。腰部的线条很细。

脚步很小地跑动着。

2.6 持姿

持刀站立

双臂用力地上抬，使得肩膀靠向头部的两侧。

手心向上，手掌向上托起。

右手用力地攥住，手腕是向内扭的。

由于是俯视的角度，所以看到脖子的部分会很少。

左臂的弯曲度要大一些，肘部关节也会更突出。

从这个角度来看，小腿很明显。膝盖向内收。

双腿的跨度很大，双脚很有力地在地上站稳。

持剑飞奔

这里手臂的弯曲度不大。
右臂抬起来了，小臂是向下耷拉的。
身体努力向前探，腰是弯下去的。看不到脖子的线条。
左臂向前伸，手是松弛的状态。
头是向前伸的，脸有点上扬，目光平视。
左腿弯曲向后，右腿伸直，努力前奔的样子。

持枪奔跑

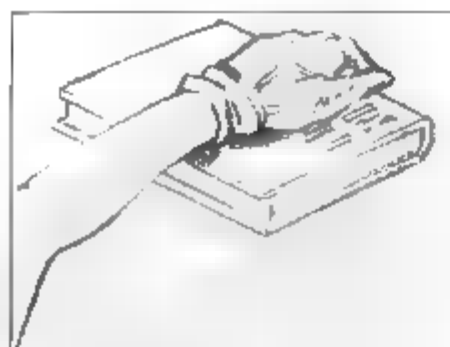
奔跑的样子使得身体侧向一边，左臂向后摆动得很高。

头部略微上扬，眼睛正视前方，充满勇气的样子。

左臂高抬，使得上臂肌肉鼓起。

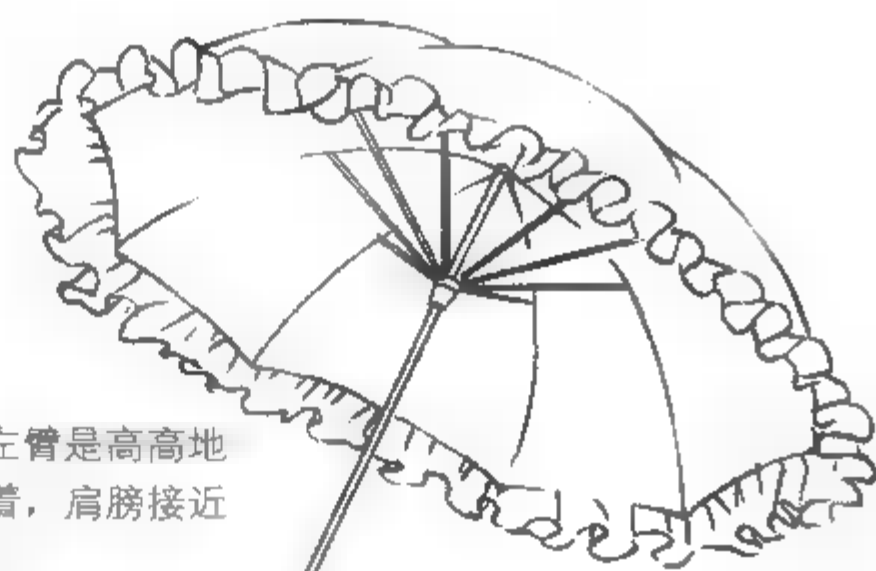
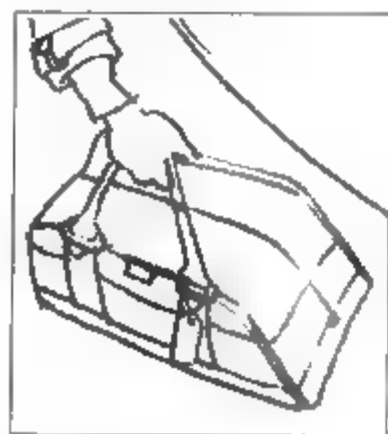
左腿高抬起来，这个角度是看不到脚的。

右臂努力地前伸并弯曲，使得肘关节明显突出。

上身有一定角度的扭动，向前探，腹部向内收拢。

左臂的姿势难度很大，手用力地握住图书。

持枪站姿

头部微侧，有一点上扬，眼睛是向上看的，神情冷静。双臂向上抬，双手握枪的样子很酷很帅。
肩膀略微有点倾斜。
腰是向内收的，显示出了人物苗条的身材。
双腿用力地站在地上。
双腿分开的幅度不是很大。
由于穿着高跟鞋，所以脚跟是高抬的。

持伞悬空

左臂是高高地上举着，肩膀接近头部。
左腿抬起弯曲，也可以让身体保持平衡。
右臂自然地下垂，肘关节微向内弯。
下身动作很舒展，腿伸得很直。
右脚伸直，脚腕向内侧弯。
右手用力拿着手里的提包。

持电钻跑

身体有一定的扭动，右肩是向后仰的，左臂上抬弯曲。

左手是完全张开的，手心有个向上托的动作。

右腿向上抬，是跑起来的动作。

左腿起到了平衡身体的作用。

头是略微向下低的，表情充满激情。

右腿向后弯曲，膝盖是向前突出的。

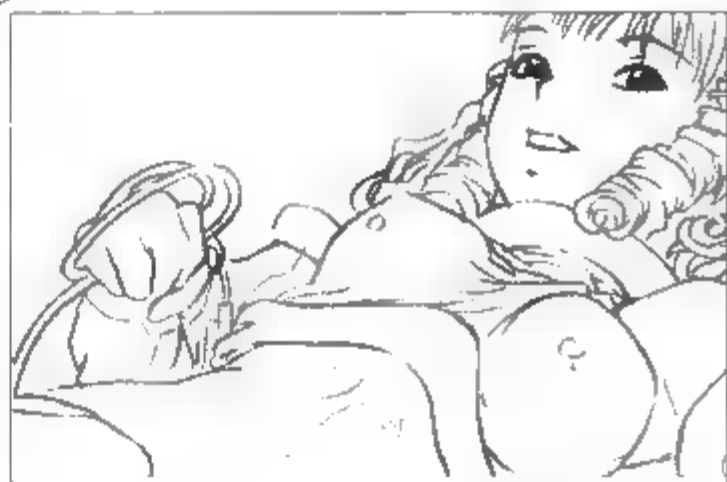
回身射箭

脸部上扬，表情是充满激情且勇敢。
上身前挺，胸部的线条突出。
从这里看，脖子的线条很长。
右臂是高高地向斜上方抬起的，手臂修长。
这个动作使得胯部高抬。
右腿伸直，膝盖处有一点弯曲，脚是伸直的。
左腿的弯曲度很大，抬得很高，膝盖是突出的。

2.7 卧姿、趴姿

卧姿1–2

腰是向内收的，腹部平坦。

左臂抬起弯曲，平放在地面上，肘关节突出。

头部微微抬起，下巴向内收，眼睛看着上方，微笑着。

右手紧握着，很用力的样子。

右腿高抬放到左腿上，很优雅的动作。

左腿起到支撑身体的作用，腿部的受力面是平的。

人物手臂动作很柔软，右手轻柔地放在头上。目光柔和自然。
背部曲线是弧线形的。
臀部跟随着上抬的腿部而向上提起。
右臂的上臂部分压在左手的手背上，使得右臂向下的力得到了一定的缓冲。
头部转向一侧，眼睛看向一旁。
腿部向前伸，膝盖突出。腿部的线条很流畅。

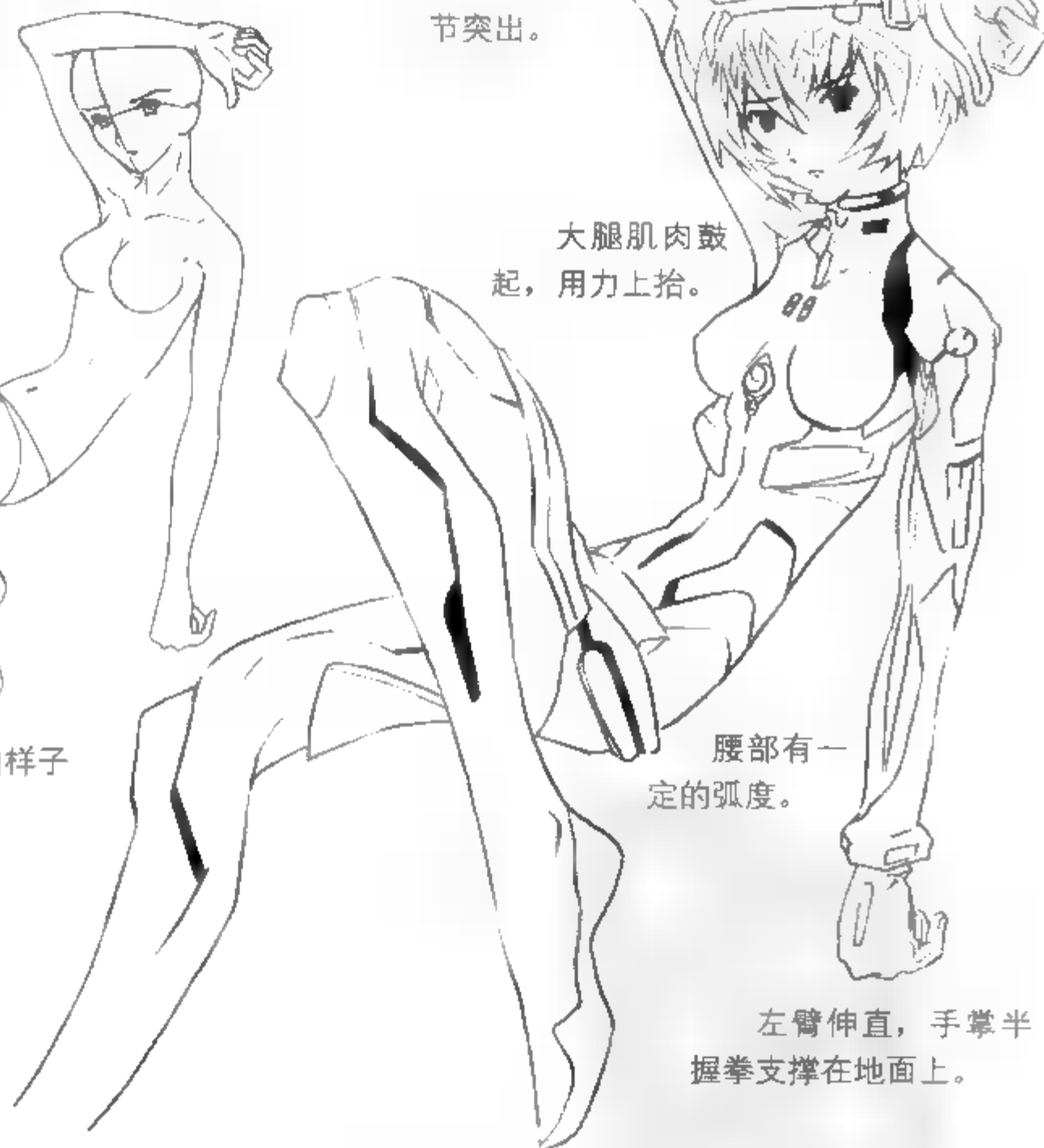
屈膝躺卧

右肩上提，手臂弯曲，手指无力地半握着。
头部偏向一边，看到的脖子的线条很少，无精打采的样子。
左臂伸直紧贴身体，无力地放在身体一侧。
弯曲时肘部突出。
大腿的线条是很顺直的。
双腿不同程度地弯曲抬起，膝盖突出。脚是自然松弛的状态。
左手的手指是很松弛的，轻放在地面上。

半卧坐

头向左侧偏过去，眼神很柔和，面带微笑。
脸面向前方。左肩上抬弯曲，带动上身斜度很大。
手指很松弛地张开。
右腿的弯曲度很大，用脚尖点地来保持身体的平衡。
大腿是紧靠在一起的，双膝盖相对，很女性化的动作。
脚是向内扭的，脚尖相对。

倚卧坐

脸是转向
一侧的，头微
低。表情有些
沉默。
小腿向后收拢，起到支
撑作用。
肘部关
节突出。
右臂上抬的高度
很大，小臂平放在头
顶，也可保持平衡。
大腿肌肉鼓
起，用力上抬。
脚尖点地的样子
很优雅。
腰部有一
定的弧度。
左臂伸直，手掌半
握拳支撑在地面上。

趴卧1-2

身体趴着，头部上扬，
脸微侧，很舒服的样子。
腿部接触地
面的部分要画得
平一些。
双腿弯曲，
小腿前后摆动，
很轻松的感觉。
双臂向前伸，
肘部支撑身体。
胸部腹部贴于地面，腰部
显出优美的线条。
头是微侧过来的，目光柔和，
嘴里含着棒棒糖，可爱的表情。

上半身上提，头部上扬，肩膀上耸，表情自然可爱。

腰部是向下沉的，显出人物优美苗条的身材。臀部线条也能明显看出来。

脚尖有力地支撑着。

头是略微有点倾斜的，眼睛向前看，露出甜美的笑容。两臂前伸弯曲，肘部来做支撑。

大腿是平放在地面上的，小腿前后自在地摆动着。

卧坐

双腿上抬，臀部下方与地面相接触，起到支撑作用。腿部肌肉线条明显。整体的姿态是很放松很舒适的样子。
头部略微向前一点，闭目醉在音乐之中。
肩膀向上抬起一点，外轮廓是平滑的。
部线条很修长很漂亮。
双脚平伸接触地面，保持身体平衡。
双臂自然放在身体两侧，弯曲度不大，手指伸开支撑在地面上。

2.8　其他动态

撑腿屈身

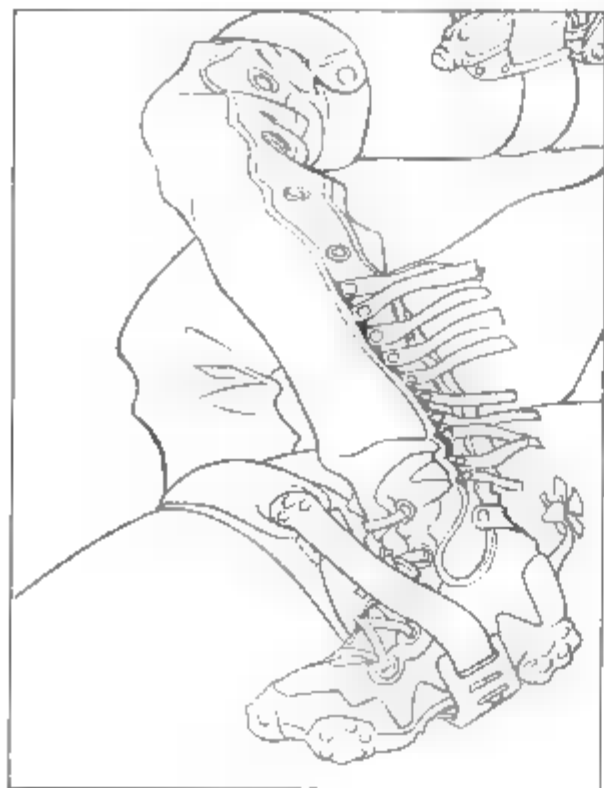
身体向前探，头部上抬，侧看向一边。

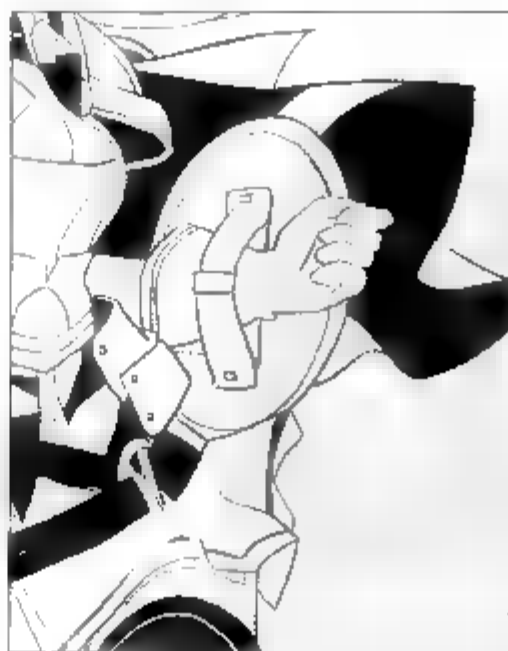
腿部弯曲，很好地支撑着身体重量。脚站得很稳。

膝盖是向内侧收的。

双腿迈开的步子很大，脚尖略微向内撇，保持平衡。

冲浪动作

身体转向一侧，头部上扬，目光平视前方，放声大笑的样子。
臀部线条圆润。
手臂上抬，手轻松地放在头顶。很惬意的样子。
双腿弯曲，脚是向下踩的，很有动感很帅气的感觉。
腹部的线条很好看，显出健美的腰身。
手臂向后摆动，弯曲握拳，有自信的感觉。

击剑动作

手很用力地握住剑，发力向前冲。
上身扭动，肩膀向后拢。
右臂努力向前伸剑，这里使用的力度很大。
胯部也有一定的扭动，更好地带动上身的转动。
右脚脚跟抬起，保持着轻快的脚步。
左膝膝盖突出，迈脚向前。
右臂上抬的角度很大，让手臂伸得尽量直一些。脸转了一定的角度，目光坚定地看着前方。
上身扭动，肩膀向后拢。

屈身回首

双臂上抬，手臂弯曲，手指的动作随意而奇怪。肘部关节突出。
腰向下弯度的幅度很大，从这个角度只能看到腰部的一小部分。
左脚向上抬，踝骨突出。
右腿向后踢，脚掌伸平。很优雅的动作。
上半身弯腰向前探的角度很大，肩膀的轮廓是平滑的。表情有些惊慌不安。

屈膝倚坐

头部平行微转，目光是向上望去的。
肩膀轮廓是圆弧形的。
上身略微向后倾，肩膀上提，脸有一点微转角度。双臂伸直，手掌稳固地支撑着身体。
左腿向后弯曲，左脚平稳地踩在上面。
膝盖突出，腿部线条细长。
右腿向前伸，弯曲的角度不大，脚放松地平放着。

蜷身

双手抱住脚腕，这个动作很柔软，也很舒服。

脚的姿态很放松很自然。

头部这样靠在膝盖处，说明这是个幅度很大的蜷身动作。脸侧向一边，表情温柔甜美。头向前伸，所以脖子后面的线条会更明显。

小腿伸直向下弯，脚是松弛的状态。膝盖突出。

双臂抱腿抱得很紧，这样可以让身体的弯曲度更大。

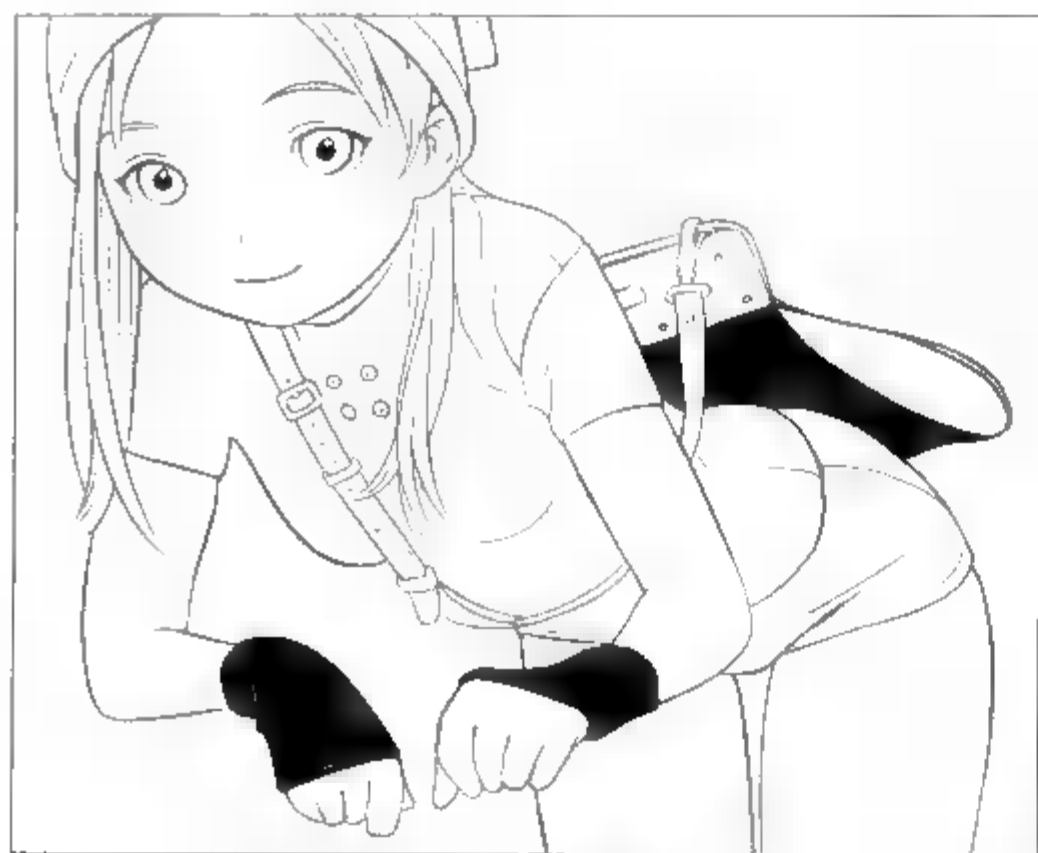
后背和腰部形成平滑的线条。

弯腰撑车

头部向前伸，下巴向内略收。表情温柔平静。

上半身向前探，肩膀向上提，双臂弯曲，用肘部支撑身体。

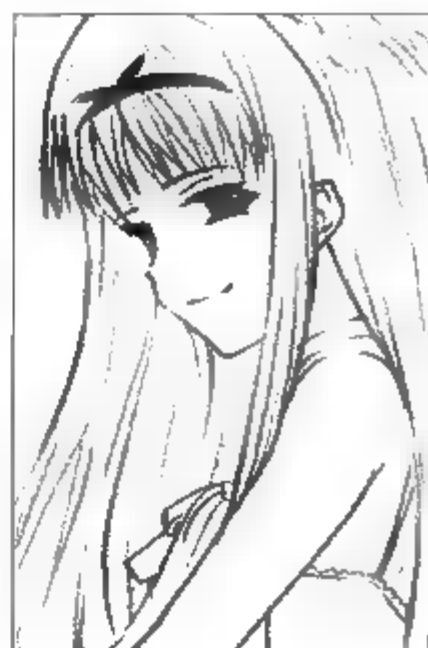
双手握紧扶在车子上。

右腿膝盖向左边靠拢，腿部弯曲度不大，双脚脚尖靠近。

双腿和双脚的动作很优雅很淑女。

由于身体前伸弯曲，让背部、腰部和臀部形成优美的弧线。

挺身向前

肩膀是平直的。
上半身向一侧倾斜，使得腰部的线条拉长。
身体前挺上提，双臂伸直，握紧拳头的样子很有气势。
双臂分开有一定的角度，也可以达到平衡的状态。
头部上仰，脖子的线条拉长，胸部的线条也更突出了。
双腿的跨度很大，脚步迈得很开。一前一后双脚很稳地站在地面上。

转身

头转向一侧，脸微微向下低，微笑着。
双臂伸展开，双手拉着裙摆，很唯美的样子。
左肩有向上提的角度。
手部拿起裙摆，像是要跟随乐曲起舞。
上身轻微地向后仰有一定的倾斜度。背部线条是很流畅平滑的。
右腿微弯，脚跟提起，脚尖点地，很轻盈的感觉。

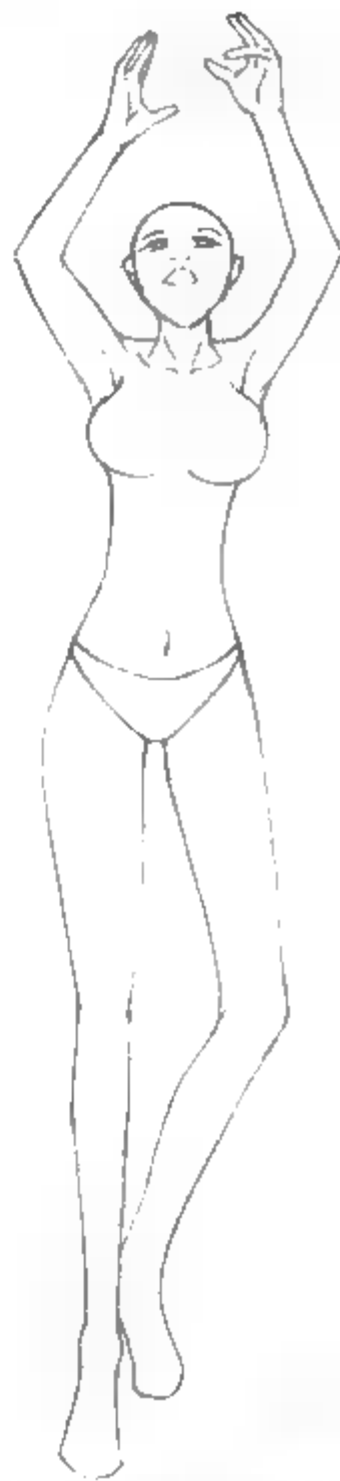
向上举手

双臂用力向上提，手臂弯曲，手掌相对。头部上扬，下巴向上提。

脸上扬，表情紧张而慌乱。

肘关节突出。

臀部的线条是弧线形的。

手臂向上抬的力度很大，所以胸部的线条也会跟着往上提，显出苗条的腰部。

右[illegible]伸得很直，脚平稳地踩在地面上。左腿上抬弯曲，将脚尖轻放在地面上。

武斗动作1-5

脸微侧，目光平视前方，很用心很专注。

上身是挺直的，双腿下蹲的动作很有形。

双腿迈开的幅度很大，这样可以更好地掌握平衡。

腹部收气，这样人会更精神。

左臂迅速地上抬，摆出武术架势。手部紧握成拳头，很用功的感觉。

双脚很稳地踩在地面上，脚是向外撇的。

上身向上提起，向后仰。左臂向上尽量高抬，手指绷直并拢。

右臂向外伸展，手指并拢指向上方，很灵巧的动作。

胸部向前挺，腹部向内收，背部的线条是很漂亮的。

脸转向一侧，头微微向上抬，露出自信的微笑。身体后仰，让胸部线条变得更明显了。

右腿伸得很直，脚尖点地的动作很难。

左腿使劲全力向上抬，很有难度的动作，上面肌肉鼓起。

双臂的动作很舒展，脸转向一侧，眼神镇定而自信。

身体向上提拉，让腰部的线条更顺直了。

双手握拳是很有气势的感觉。左臂抬高的角度最大，直接把小臂放在头顶。

右腿向外侧撇，高高地抬起，小腿很利落地向内侧弯，脚尖指向左腿膝盖。

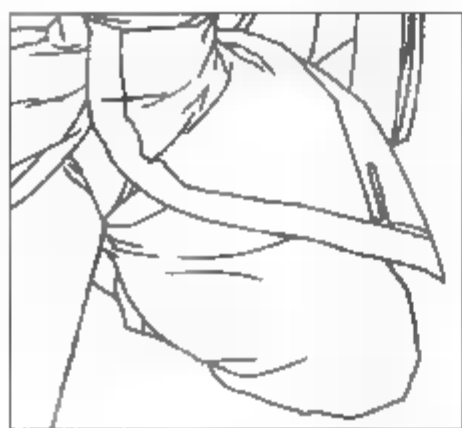
左脚前脚掌着地，很酷的动作。

头部侧转向一方，眼睛向上看，深思的样子。右臂上抬微弯，手掌打开，手指伸直。

左手臂也抬得很高并弯曲，左手轻放在右臂上。

肩膀轮廓是圆弧形的。

腿后面的线条很有美感。

右腿伸得很直，脚尖点地，很舒展很漂亮的动作。

左腿上抬向后弯，小腿紧贴在大腿下方。

双臂很紧
地靠向身体。
从正面的角
度看不到背部的
线条。
左腿的弯
曲度很大，是
很难的动作。
人物弯腰下蹲的幅
度很明显，双腿摆出的动
作很有气势，也很稳。
双脚很稳地踩在
地面上，脚尖向外撇。
头部向前伸并低下去，所以看
不到脖子的线条，吐着舌头搞怪。
双手一前一后
紧握着钉锤，很用
力的样子。

弯腰扶地

上身向前倾，腰部向下弯，头也跟着低下去，脸是微微上扬的，眼睛斜看向一方。

右臂弯曲向上抬，手指指在脸上，若有所思的样子。

左臂很放松地下垂，手指快要接近脚尖的地方，说明人物身体柔韧度不错。

右腿伸直向前，脚扭向内侧，起到平衡的作用。

左腿弯曲，左脚撇向右脚的后面，是轮滑惯用的动作。

俯视弯腰

左臂伸直，手掌打开放在左腿上，以达到一定的平衡。

人物身体下弯的角度很大，几乎与腿部形成将近90度的角度。头部转向一侧，脸上扬，下巴上提。

双脚向内扭，很女性化的动作。

脸部上扬，做出可爱活泼的表情。

腰部很苗条，弯腰的角度大，所以这里看到的腰部线条很平，后面臀部的线条也是这样。

蹬车姿势1-2

头部转向一侧，露出自信可爱的笑容，很有活力。

人物的身体是向前倾的，使得臀部的线条更突出。

腿部的线条是很平滑的。

右脚平放，也是种轻松的状态。

双臂向前弯曲，左臂放在左膝上，很轻松的感觉。接触面的地方要画得平一些。

左腿抬的幅度最大，小腿向后弯，脚尖自然向下，做出蹬车的动作。

人物上身挺直，左臂抬高弯曲，手掌微微握拳，轻放在头上，很年轻阳光的动作。
头的转动遮住了脖子的线条。
右肩有一定向前的扭动，手臂伸得很直，向内侧放，很自然的动作。
腰部也跟随着肩膀有一些扭动，腰部很苗条。
右腿放松地向外伸并弯曲着，很潇洒的动作。双脚保持平衡，做着蹬车动作。

半躺

腿部线条平滑顺直。

身体是侧过去的，双腿向上抬并弯曲，使得身体形成一个优美的角度。

双脚自然平伸，放松的状态。

双臂放在身前，很舒服的样子，左臂轻放在腿上。

头是转过来的，微低，很含蓄的笑容。

臀部和大腿的一部分被裙子遮盖住了。

转身回眸

右肩向下倾斜，双臂伸直，自然下垂。

手指的动作很女性化，手部很柔软，可以明显看到腕关节。

人物上身向前挺的幅度很大，使得背部和腰部的弧度很大。左肩是向上提的状态。

右腿是向前扭动的，脚尖向上提，很有动感。

双腿的动作很优雅，一前一后有着不同的动作姿态。左腿是向后弯曲的，脚很自然地甩向后面，很舒展的动作。

屈腿弯腰

人物身体向前探，弯腰，头低下去，脸微抬。

右臂向下弯曲，用手扶在右腿膝盖处，起到平衡与支撑的作用。

双腿自然放松地分开站立，脚是向外撇的。

头低下去，下巴微微抬起，表情是很自然很安静的样子。

左手高高抬起并弯曲，手掌转向后面，手指轻摸着柔顺的长发。

屈身前倾

人物身体是侧向一旁的，上身半抬起，有些微弱无力的感觉。

左臂向后的角度很大，从这里看是看不到左臂的。

双膝是突出的样子。

头部上扬，下巴上抬，眼睛平视前方，虚弱的感觉。

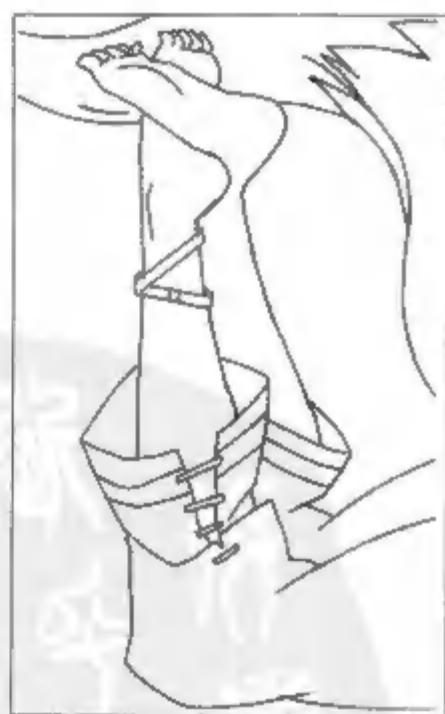
双腿紧贴在一起，蜷缩着。脚面伸得很直，贴在地面上。

趴卧翘腿

右臂向前伸并弯曲，前臂斜放在身前，起到支撑的作用。手是半握拳放松的样子。

身体平趴着，上半身有个上提的动作，肩膀向上耸着。

人物头部转向一侧，下巴略微上扬，开心地微笑着。

膝盖着地，小腿伸得很直，双脚交错放在一起，是很轻松自在的状态。

快跌倒的姿态

人物低头，下巴向内收，双臂慌乱地上扬着，是种惊慌无措的样子。

身体有一定的不平衡感，呈现出向一侧扭动的样子。

双臂高抬，是种很匆忙的状态。肩膀是向上耸的。

膝盖向内侧收拢。

双腿的平衡感稍好一点，没有跌倒。

裙子不小心被人拉下一角，很尴尬的一刻。

轮滑动作

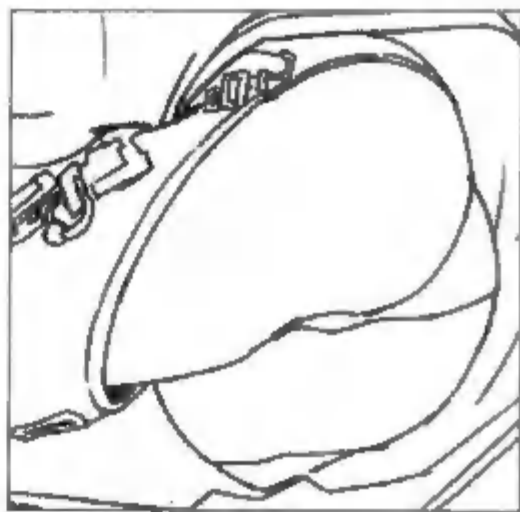
上身向后侧转，手臂为保持平衡而自然伸展开。

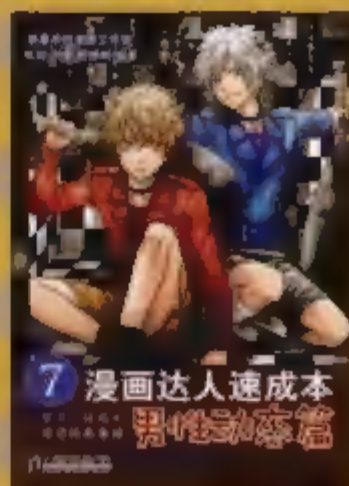
弯腰的角度让背部线条变得平坦。

双腿做出轮滑的动作，很娴熟的样子。

右脚平稳地踩在地面上，可以稳住重心。

脸向后看去，从这个角度看是看不到脖子的线条的。人物开心快乐地笑着，充满阳光活力。

腿部的弯曲度是很大的，从这个角度可以清楚地看到臀部和大腿优美的线条。

漫画达人速成本系列

胡蓉原创漫画工作室由国内首位旅日归国漫画家胡蓉创办，同时胡蓉本人是国内首位获得国际漫画奖的漫画家。该工作室是长期为国内外热销漫画杂志和出版机构供稿的一线制作团队，已出版数十种原创漫画作品，其中多部作品被翻译为多语种。

ISBN 978-7-115-25847-2

9 787115 258472 >

ISBN 978-7-115-25847-2

定价：35.00 元

分类建议：动漫/动漫技法

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn